



پاکستان پائندہ باد

Vol-6 Issue-XII March 2015 | Price Rs. 180.00 AED 18.00

www.chefspecialmag.com



WWW.PAKSOCIETY.COM

No.1
Culinary
Magazine

مسلسل سال

شیف

ماہنامہ

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکب میگزین
A Product of Jahangir Books

Feast
for the Eyes


حوش راقہ اور سحر شمس
اسٹارلبری



WWW.PAKSOCIETY.COM

Every time you purchase our products

Kausar will donate **Rs.1** per kg/ltr to

 **Shaukat Khanum**

Memorial Cancer Hospital And Research Centre



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

ULTRA!

®

INTRODUCTORY PRICE
Only
Rs. **460/-**
30 TABLETS PACK

دنا بہت سے جسمانی اور انجمنی امراض کی باعث بنتا ہے۔ فاضل حیدر علی، بیکر اور گروہ کے علاوہ ہزاروں سالہ جوان شاہ کا کہیں اور رنگینوں پر جو جھال کر ان کو تاکا وہ یہاں تک ہے۔ موت پہنچے ہوئے ہوئے ایک صحت مند انسان کی نسبت امراض دل، بائیں ہلے پر پھر شوگر (ذیابیطس)، ہڈیوں کے درد، گھٹیا، بیکر اور ہڈی کے امراض کا زہا، بھٹا ہوتے ہیں۔

[illegible]

The image displays three containers of SlimSmart, a weight management supplement. On the left is a box with a green and yellow design, featuring the text '100% Natural & Pure', 'SlimSmart', 'lose weight · keep yourself smart', and 'a herbal research company'. In the center is a jar with a green label, also featuring '100% Natural & Pure', 'SlimSmart', and 'a herbal research company'. On the right is a large white tub with a green band, featuring '100% Natural & Pure', 'SlimSmart', 'lose weight · keep yourself smart', and 'a herbal research company'. The tub also lists benefits: 'Burns Fat Fast', 'Controls Appetite', 'Accelerates Energy', and 'Boosts Thermogenesis'. All containers include the Arabic text '100% طبيعي 100%' and 'سليم سمارت'.

100 Tablets Economy Pack: Rs.1230/-

عوامی
www.swami.com

Awami Laboratories For Trade Enquiries: Email: info@awami.com Phone: 042-37415954, Fax: 042-37483991

Helpline: 0300 8455517

AVAILABLE AT:

CLINIX

Servant

FAZAL DIN S 24



24 MAHMOOD

LAHORE (FREE HOME DELIVERY): 042-37615651, 0300-8415517. LOHARI 0333-1068146, 0321-477667. OTHER CITIES: ABBOTABAD 0333-6035399, ATTOCK 0300-911329, DHAKAN 0344-9338281, FAISALABAD 0335-6440855, GUJRANWALA Bagla 0300-7424630, HANGU 03333671510, HAZKO 03005045192, MANGA MANDI 03334305303, MINOGRA 03005724086, MIRPUR 03005667036, MULIAN 0333-6052470, MUZAFARGARH 030189039712, JHANG 7621631, KARACHI 35844517, 352-7854, KOTLI 0300-5205830, MANDI BAHAUDIN 0321776648, MANSEHRA 03018116550, MARDAN 030181305325, 03006721435, 03459364485, MUZAFARGARH 03005750705, NOWSHEHRA 0300-5951388, PESHAWAR Soddar 03333950180, Hashingabad 221-8403, University Rd 0333-9143728, Kuch Bazar 0300-5961805, Sialkotdaira 0340-5066821, 11, Nisakpur 0305-2190442, OJETA Karam Rd 0306-3784570, Sayab Rd 03458333069, RAWALPINDI 03333573353, RAYLAKOT 0322-6187977, SARGODHA 03477448172, SWABI 0333-9438567, SIALKOT 0315-2442826, 11, TIBAKESINGH 0322-5675175

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

فہرست

Vol-6 Issue-XII March 2015

اداریہ 8

ریا کاری سے بچاؤ ضروری کیوں؟ 12

معاملات رسول ﷺ 50

حکیم آغا کے مفید مشورے 52

اسٹرابری 54

امتحانات کاؤر 58

الرجی 60

Wall Mirrors 62

Colour is your Style 64

ماملا خواتین - نگداشت اور انقیاد 66

Feast for the Eyes 68

Why not losing Weight? 70

”باتوں سے خوشبو آئے“

حیدر معین 98

MONTHLY
horoscope

برج حوت 100

مارچ 2015 عمار و کارڈز 102

Fashion
& Showbiz

فیشن شوٹ 104

Movie Club 110

Recipes

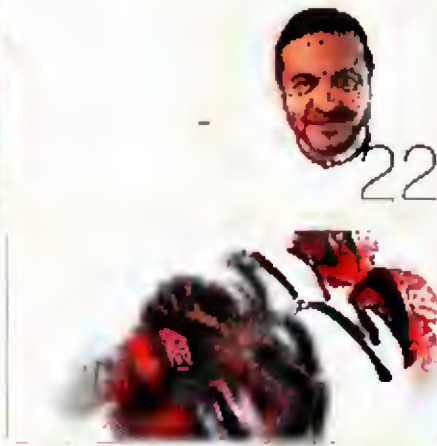
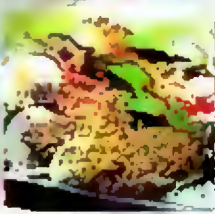


Recipes

88



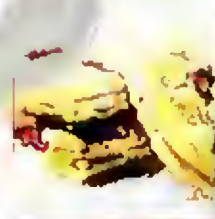
14



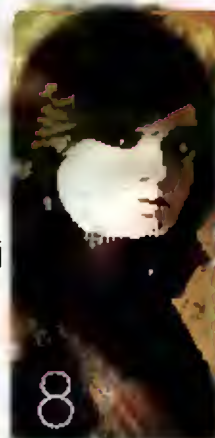
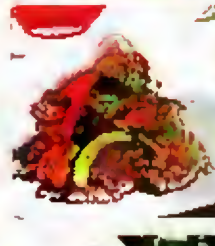
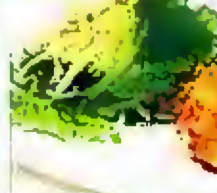
22



32



72



8



92



BAKE PARLOR®

ہوٹل کے سارے مزے
گھر پر لے آتے ہیں

بیک پارلر 2 in 1
رہسپیی مکس کے 3 خالی
پکٹ نیچے دیئے گئے پتہ پر ارسال کریں اور۔۔۔
بذریعہ Lucky Draw شیف محبوب خان کی
خصوصی کلاز میں شرکت کرنے کا سنہری
موقع حاصل کریں

BAKE PARLOR®

Pasta
Time

Come and Join
Cooking Classes with
Chef Mehboob Khan

Come and Join
Cooking Classes with
Chef Mehboob Khon

نام: _____

والد/شوہر کا نام: _____

شناختی کارڈ نمبر: _____

مکمل پتہ: _____

فون نمبر: _____

ای میل: _____

Rosul Flour Mills (Pvt) Ltd.
SC-5, (ST-17), Sector 15, 3rd Floor,
Suleman Center, Near Brookes Chowrangi,
Karongi Industrial Area, Karachi, Pakistan

20
Recipes
to delight your
taste buds



دل کی گہرائیوں سے نیکی روحانی گفتگو



سرفرازائے شاہ

آج آپ کی خدمت میں بہ گزارش کرنا چاہتا ہوں کہ زندگی کو فطری انداز میں گزار لیجیے اور زندگی کا فطری انداز یہ ہے کہ زندگی میں خوش حالی

حج اسلام کا بنیادی لوگن اور اہم عبادت ہے۔ اگر میں حج کرنے کے بعد اپنے نام کے ساتھ حاجی لکھتا ہوں تو غنا، پڑھنے کے بعد نمازی اور ذکر و ادا کرنے کے بعد زکوٰۃ کیوں نہیں لکھتا؟ میں حیران ہوں کہ اتنی منافس کس بات کی ہے.....؟ اسی طرح اگر ہم کہیں بیٹھے ہیں تو ان جوتے کی بے غماشا شور مچانا شروع کر دیتے ہیں کہ میں نے نماز پڑھ لی ہے۔ وضو کا کوئی انتظام ہے؟ جائے نماز ہے؟ یہ سب کے سب.....؟ صاحب اسلامان کا گھر ہے۔ یہ کیسے ممکن ہے کہ مسلم گھرانے میں جائے نماز اور قرآن پاک نہ ملے.....!

سوال یہ ہے کہ آپ کسی کے گھر اگر مہمان گئے ہیں تو ظاہر ہے جماعت کے ساتھ نہیں بلکہ تنہا نماز پڑھیں گے۔ اگر آپ نے ظہر کی نماز ادا کرتے ہیں تو ان میں خاصا لمبا وقت رہتا ہے۔ یہ بھی تو ممکن ہے کہ ہم جس گھر گئے ہیں وہاں سے خاموشی سے اٹھ کر باہر کسی قرین مسجد میں جا کر نماز پڑھ لیں۔ جیسے اپنی نماز کی نمائش کر کے لوگوں پر یہ ظاہر کرنے کے کہ ہم بڑے نمازی اور پرمیہ نگار ہیں، کیا یہ بہتر نہیں کہ ہم جن سے ملنے کے لیے گئے ہیں وہاں بیٹھ کر گفتگو کرتے رہیں اور جب رکعتیں کہ نماز کا ماتم کم ہو رہا ہے تو اجازت لے کر وہاں سے رخصت ہو جائیں۔ مگر یہ خیال میں اگر غبارت کو ذرا سا چھایا جائے تو اس کی غفلت بڑھ جائے گی۔ اسی طرح ہم محفل میں بیٹھے ہوتے ہیں اور ہاتھ میں تسبیح دیتی ہے۔ میں ابھی تک یہ نہیں سمجھ پا رہا کہ محفل میں بیٹھے ہوئے تو انسان کجا، مہمان گفتگو کی طرف دیکھا۔ اگر تشنگی کی طرف نہ بھی ہوتا کسی کی سوچو گی میں ذہنی سک سوئی حاصل نہیں ہوتی..... پھر بھرنی محفل میں بیٹھ کر ہانڈ میں تسبیح بکڑ کر رب کو کسی طرح یاد کیا جاسکتا ہے۔... اسی طرح سڑک پر چل رہے ہیں اور ہاتھ میں تسبیح لٹک رہی ہوتی ہے۔ یہ ایک دھندلا بیٹنے والی بات ہے۔ میری گزارش ہے کہ ایسے مقام

اس لیے میں کہتا ہوں کہ اگر کوئی شخص آپ کے خلاف پراپیگنڈا کر رہا ہے تو بجائے پریشانی ہونے کے حضرت امام حسنؑ کی سنت پر عمل کر لیجیے۔

یہ جو ہم ننگ ہوتی کے بارے میں پریشان رہتے ہیں اور غافل ہو جاتے ہیں ان حضرات کے پاس جا کر کہنا شروع کر دیتے ہیں کہ صاحب! ان بڑے بھولوں

NOVA[®]
GLASSWARE



NEW
AVON
280ML

NEW
AVON
300ML

NOVA ... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets and jugs.

Brands
of the year
Award



2013





چکن وینزر

اجزاء

چکن	: 1/2 کلو	گرم مصالحہ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
لوبیا	: 1 کپ (مٹھور)	ہری خضارہ مرچ	: 1 عدد (ہڈ)
نمک	: حسب ذائقہ	پیاز	: 2 عدد (ہڈ)
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	لہسن	: 2 چوسے (ہڈ)
بلدی	: 1 چائے کا چمچ	ادک	: 1 ٹی کا ٹکڑا (ہڈ)
سوف	: 1/2 چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (ہڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
ٹائٹ دھنیا	: 2 چائے کے چمچ	آئل	: حسب ضرورت

فریج فش سیلڈ

اجزاء

بون لیس فش (ہڈ)	: 1/2 کلو
مایونیز	: 1/2 کپ
سسٹو پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (ہڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (ہڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز (ہڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
لہسن جوس	: 4 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	: 3 عدد (ہڈ)
سلاد کے پتے	: 5-6 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت



ترکیب

- ادیے میں پانی اور نمک ڈال کر اُپالیں۔
- پھین میں آئل گرم کر کے دھنیا اور سوف 30 سیکنڈز کے لیے کرکڑا لیں۔
- اب پیاز اور ادک لہسن سماتے کریں۔
- پھر چکن شامل کر کے فرائی کر لیں۔
- نمک، زیرہ پاؤڈر، بلدی، ڈال کر چکن گل جانے تک فرائی کریں۔
- چکن گل جائے تو لوبیا، خضارہ مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر پکا لیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنی سے جا کر گرم گرم سرور کریں۔

لوبیا پروٹین، فائبر اور فولیٹ کا بہترین ذریعہ ہے۔ تحقیق کے مطابق شوگر کے مریضوں کے لیے لوبیا کھانا مفید ہے۔

ترکیب

- فش کو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر اچھی طرح لگا کر دھو دیں۔
- پھر پھین میں آئل گرم کر کے فش کو فرائی کر لیں۔
- باؤل میں سلاد کے پتوں کے علاوہ تمام اجزاء کو اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں فش شامل کر دیں۔
- فش میں سلاد کے پتے سجائیں اور سیلڈ ڈال کر سرور کریں۔





WWW.PAKSOCIETY.COM



چاپسی پیف

اجزاء

یون لیس پیف :	1/2 کلو (اسٹریس)
چاول (اچھے ہوئے) :	2 کپ
سویا سوس :	1/4 کپ
لیمن جوس :	1/4 کپ
ہاٹ سوس :	1/4 کپ
ہری بازار (دھاتی کے ٹکڑے ہوتے ہیں) :	2 کپ
لیمن (پہن) :	1 کھانے کا چمچ
عمیق کالی مرچ :	1 کھانے کا چمچ
براؤن شوگر :	2 کھانے کے چمچ
نمک :	حسب ذائقہ
آئل :	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- پیف اسٹریس کو سویا سوس، لیمن، براؤن شوگر، لیمن جوس، کالی مرچ پاؤڈر اور نمک ملا کر 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اسٹریس فرائی کر لیں۔
- دوسرے پین میں 1 کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے ہری بازار کو لٹکا فرائی کر لیں۔
- پھر اس میں پیف اسٹریس اور ہاٹ سوس شامل کر دیں۔
- نیارہ ہونے پر اچھے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کالی مرچ وٹامن بی، امی اور آئرن کا اچھا ذریعہ ہے۔ گلا خراب ہونے کی صورت میں کالی مرچ چبانے سے اتفاق ہوتا ہے۔



WWW.PAKSOCIETY.COM



The taste that suits your style®

IMPORTED FROM
OMAN



**Make every meal
Oh-so-Delicio!**



Harperflux

- Tomato Ketchup • Mayonnaise • Salad Dressing • Hot Sauce
- Specialty Sauces • Pasta Sauce

WWW.PAKSOCIETY.COM



ہریالی تیخ کباب

اجزاء

چکن قلم	برا کب
برنی مرغ (چنے)	1 کھانے کا چم
برادھیا	1 کھانے کا چم
لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چم
پہاڑ (چنے)	1/2 کپ
روسٹڈ زیرہ پاؤڈر	1 کھانے کا چم
آئل	3 کھانے کے چم
جائفل پاؤڈر	1/2 چائے کا چم
ایوان پاؤڈر	1 چائے کا چم
اسکیورن	حسب ضرورت
فک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ
گاجر، لیموں	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- چکن فیر میں تمام اجزاء کسی کر لیں۔
- ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں پزارہنے دیں۔
- پھر اسکیورن پر سچ کباب کی شکل میں ڈھک کر گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر گاجر، لیموں سے سجا کر سروس کے ساتھ سروس کریں۔

Free Delivery
Available

**Chef
KOKAB'S**
All Time Favorite Recipes

کالی مرچ بھوک بڑھاتی اور دماغ کو تقویت دیتی ہے۔ اسے اینٹی سپٹک کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ نزلہ، کھانسی میں اس کا استعمال مفید ہے۔





inspired by Nature

کیچپ

کافی

انک

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... بنارنگ اڑائے!



IAL Saatchi & Saatchi



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto
PAINTS

f brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



شیف اسامہ Special

اسٹرابری چیز پکس

اجزاء

- اسٹرابری : 20 عدد (ایک ہونہ)
- بکٹ : 20 عدد
- انجیر (کوئی بھی اپنی پسند ہوں) : 1 عدد (سائز کوٹ لیں)
- کریم چیز : 2 پیکٹ
- کریم (میں ہی) : 2 کپ
- دنیا بین پیسٹ : 2 چائے کے چمچ
- کیسٹروگر : حسب ذائقہ

ترکیب

- ایک باڈل میں اسٹرابریز اور دو کھانے کے چمچ کیسٹروگر ڈال کر الگ رکھ دیں۔
- کریم چیز کو ایک ٹرک کسریں آہستگی سے کس کریں کہ جھاگ سی بنے لگے۔
- بکٹوں کو ایک دہنگ بیگ میں ڈال کر گوٹ لیں کہ ان کا چوراہن جائے۔
- کریم چیز میں دنیا بین پیسٹ اور پیمینٹی، دوئی کریم ڈال کر کس کر لیں۔
- پھر کیسٹروگر ڈال کر کس ہو جانے تک بیٹ کریں۔
- اب چوپ کی، دوئی اسٹرابریز سے اکھانے کا چمچ اسٹرابریز کریم
- کچر میں ڈال کر کس کر لیں۔
- سرہنگ کس میں پہلے بکٹوں کا چوراہا لیں۔
- اوپر تیار کریم کچر ڈالیں۔
- ہر کپ پر ایک کھانے کا چمچ کیسٹروگر ملی اسٹرابریز ڈالیں۔
- فروت سلائس سے سجا کر سر دیں۔



میٹھے کباب

اجزاء

- اسٹرابری (دو) : 5-7 عدد
- مارش میلو : 5-7 عدد
- برائیڈی (ہونے میں کر لیں) : 5-7 عدد
- چاکلیٹ (تھیل دوئی) : 2 کھانے کے چمچ
- اسکیورڈ : حسب ضرورت

ترکیب

- اسٹرابری کو دھو کر خشک کر لیں پھر ہر چیز میں آدھے کھانے کے لیے فریز کر لیں۔
- اسکیورڈ میں پہلے اسٹرابری پر دیں۔
- پھر براؤنی کا تو میں، مارش میلو اور آخر میں پھر اسٹرابری پر دیں۔
- اوپر پکھلی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں۔
- فریش سر دیں۔

اسٹرابری کے ساتھ دوسرے پھل اور مٹھائیاں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
ڈیزرٹ کی ہر رینڈیشن کا یہ ایک اچھوتا انداز ہے۔



Recipe by SUGAR MAGAZINE



WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف اسامہ Special

اسٹرابری کوکیز سینڈوچ

ترکیب

- الیکٹریک مکسر میں کریم چڑھیں، چینی اور وینلا ایسنس مکس کریں۔
- پھر پیسٹم کر کے میدہ مکس کریں۔ اچھی طرح مکس کریں
- کریم خایاں نہ بنیں۔
- اب اسٹرابریز اور ڈائٹ چالینٹ چپ ڈال کر فولڈ کر لیں۔
- پھر رولفر بکتر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اوہن کو 325°F پر گرم کریں۔ بیکنگ شیٹ پر پارچسٹ پیپر لگا لیں۔
- اب تیار کی ہوئی ڈوسٹ اکٹھا کر کاٹجنگ ٹکان
- کریم بیکنگ شیٹ پر پھیلا دیں۔
- تھوڑے تھوڑے ٹاپس پر اسی طرح پھیلاتے رہیں۔
- پھر 15-17 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر ہارڈ ریک پر رکھ کر 5 منٹ کے لیے ٹھنڈا کر لیں۔
- فیلنگ کے تمام اجزاء الیکٹریک مکسر میں بیت کر لیں۔
- آدھی کوکیز پر فیلنگ پھیلا کر باقی کوکیز اوپر رکھ کر سینڈوچ تیار کر لیں۔
- فریش مر کر لیں۔

اجزاء

کریم چڑ	: 1 کپ
مکس	: 1/2 کپ
اسٹرابری (پہنڈ)	: 1/4 کپ
ڈائٹ چالینٹ چپ	: 8-10 عدد
چینی	: 1 کپ
میدہ	: 2 کپ
وینلا ایسنس	: 1/2 چائے کا چمچ
فیلنگ کے لیے	
کریم	: 1 کپ
چینی (سی ڈی)	: 1/2 کپ
وینلا	: 1/4 کپ
وینلا ایسنس	: 1 چائے کا چمچ



WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف اسامہ Special

اسٹرابری موہیتو

اجزاء

اسٹرابری جوس	: 1 کپ
پائک اپیل جوس	: 1/2 کپ
سیب کا جوس	: 1/2 کپ
لیموں کا رس	: 1 چائے کا چمچ
چینی پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
برف (گلی ہوئی)	: حسب ضرورت

گارنشنگ کے لیے

لیمن سلائس	: چند عدد
اسٹرابری	: چند عدد

ترکیب

- اسٹرابری، سیب اور پائک اپیل جوس میں لیموں کا رس اور چینی ملا کر بلینڈ کر لیں۔
- پھر کئی برف ذال کر تھوڑا بلینڈ کریں۔
- سرنگٹ گھاس میں نکال کر اسٹرابری اور لیمن سلائس سے جاکر سرو کر دیں۔



NOVA
GLASSWARE



www.paksociety.com
Chef Special

26



اسٹرابری اینڈ شریٹس سیلڈ

اجزاء

شریش	: 1 پاؤ (دھڑکات لیں)
پیاز (مہوٹا)	: 1 عدد (کیڑی شاکت لیں)
بگنتر	: 1 عدد (بڑی ٹال لیں)
ایوڈ کا ڈو	: 1 عدد (کھیل کر سائیکس کات لیں)
کھیرا	: 1/2 عدد (کھیل کر سائیکس کات لیں)
لیموں	: 2 عدد (رس ٹال لیں)
اسٹرابری	: 5-7 عدد (کات لیں)
ہرا دھنیا (بڑی)	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

ترکیب

- شریش کو پانی میں آہل لیں۔ پھر نمک شامل کر کے نکال لیں۔
- ایک باؤل میں بگنتر، کھیرا، پیاز، کھیرا، ایوڈ کا ڈو، ہرا دھنیا، نمک، اسٹرابری اور کالی مرچ پاؤڈر رکھ کر لیں۔
- اب ان میں شریش بھی شامل کر دیں اور آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سائیکس ڈش یا سیلڈ کے طور پر سرو کریں۔





شیف اسامہ

اسٹرابری پلیٹ کیکیٹس

ترکیب

- اسٹرابری میں چینی پاؤڈر اور جیم کس کر کے الگ رکھ دیں۔
- کریم چھڑا کر تھن کو اچھی طرح مکس کریں۔ پھر ایک ٹرک کسر میں کریم کچھر، چینی و سیرو دودھ اور چینی پاؤڈر بیکنگ سوزا اور زیر پاؤڈر ڈال کر مکس کر لیں۔
- اوون کو 325°F پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ شیٹ پر پارہمنٹ پیپر لگا کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈالیں۔
- چمچ کی مدد سے کوئیز سائیکو میں پھینا دیں۔
- اب 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر سرورنگ پلیٹ میں نکال کر چینی اور جیم ملی اسٹرابری ڈالیں۔
- کئی ڈونٹ اسٹرابری سے جا کر سرا کرہں۔

اجزاء

اسٹرابری	: 1/2 کلو (1/2 کپ پانچ)
کریم چھڑا	: 1/2 کپ
تھن	: 1/2 کپ
چینی	: 1 کپ
سیرو	: 1 کپ
دودھ	: 1/2 کپ
اور چینی پاؤڈر	: 1 چائے کاجی
زیر پاؤڈر	: 1 چائے کاجی
بیکنگ سوزا	: 1/2 چائے کاجی
چینی پاؤڈر	: 3 کھانے کے چمچ
اسٹرابری جیم	: 3 کھانے کے چمچ

اسٹرابری کے سلائس کھیرے کے متبادل کے طور پر آنکھوں پر لگائے جاسکتے ہیں اس سے آنکھوں کی سوچیں دور ہوتی ہے

Scanned By SUBHEDHAR



CELEBRATE THE
SEASON OF CRICKET

Dhol Baja kay

Brace yourself for the adrenaline rush and victory 'Dhol Bajay' as the Cricket World Cup is right around the corner. Go green with the Pakistani team and cheer them on in the Colors of Passion with Happilac Paints.



www.happilacpaints.com

www.facebook.com/happilacpaints

WWW.PAKSOCIETY.COM





100+ DECORATING
IDEAS

N.M. FURNISHERS

www.nmfurnisher.com

info@nmfurnisher.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

■ Gujrat ■ Lahore ■ Islamabad ■ Sialkot ■ Karachi ■ Dubai





شیف مدھر



پوٹیکس وڈینز سالسہ

اجزاء

پوٹیکس کے لیے

بین سالسہ کے لیے

آبلہ	: 1 کلو (تالیس)	بلک بینز (ارہ)	: 1/2 کپ (arab)
آبلہ	: 1/2 کپ	باز	: 1/2 عدد (چند)
کریم	: 1/2 کپ	برادھنیا (چند)	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ	سکترہ (عکس)	: 4.5 عدد (کھانے)
نئی کالی مرچ	: 1 چائے کا چمچ	نمک	: 1/2 چائے کا چمچ
خشخاش	: 1 کھانے کا چمچ	لیمون کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
اولیو آئل	: 4.6 کھانے کے چمچ		
کھن	: 4.6 کھانے کے چمچ		
برنیا پیاز	: 3 عدد (پاکت لیس)		

بیف بہاری

اجزاء

بیف	: 1 کلو	اورک لیسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہینٹ بنی	: 2 لٹر	لیمون کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	آئل	: فراٹنگ کے لیے
بلدی	: 1 چائے کا چمچ	گارٹنگ کے لیے	
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	برنی مرچ (چند)	: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 1/2 چائے کا چمچ	اورک (کلی لیس)	: 1 چائے کا چمچ
پیاز	: 2 عدد (چند)	برادھنیا (چند)	: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹر	: 2 عدد (چند)		

ترکیب

- بیف پر لیمون کا رس، نمک، کالی اور سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر اور بلدی لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں اچھی طرح بھون کر نکال لیں۔
- اسی آئل میں پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ براؤن ہو جائے۔
- تو اورک لیسن پیسٹ اور ٹماٹر ڈال کر گھنٹے تک پکائیں۔
- اب ہینٹ بنی شامل کر کے ایک ابال آنے تک پکائیں۔
- ہینٹ شامل کر کے بلی آئی پر پکے دیں۔
- ہینٹ گل اور گریوٹی گاڑھی ہو جائے تو چوبلے سے اتار لیں۔
- برادھنیا، برنی مرچ اور اورک سے سجا کر سرد کریں۔

ترکیب

- سالسہ کے تمام اجزاء اکٹھے کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- آبلہ پیش کر کے ان میں کریم، کھن اور اولیو آئل کے علاوہ تمام اجزاء اکٹھے کر لیں۔
- اب آبلہ کے آمیزے سے جوبل کبوں کی مسدودت نکلیں بنائی جائیں۔
- ہینٹ میں کھن اور اولیو آئل گرم کریں اور آبلہ کے نکلیں دونوں طرف سے اچھی طرح فرائی کر لیں۔ پلیٹ میں نکال کر اوپر ایک ایک چائے کا چمچ کریم ڈالیں۔
- تیار سالسہ ڈال کر سرد کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM



WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف مدھر

ہنی بیف بائٹس پیاستا

اجزاء

بون لیس بیف (کوب) : 1 پاؤ (آپل کرٹنی ایک کریں)

پیاستا : 1 پکٹ

میری کشن کے لیے

شہد : 1 کھانے کا چمچ

لیمونس کارس : 1 کھانے کا چمچ

سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ

اوریو آئل : 2 کھانے کے چمچ

کاربن فلور : 1 چائے کا چمچ

سلاد کے لیے

برنی پیاز : 1 عدد (کوب لیں)

نہار : 1/2 عدد (سانبر)

سٹرو : 3-4 پیمائشیں (کوب لیں)

لیمنس لیوز : 3-4 عدد (کوب لیں)

لیمونس کارس : 2 کھانے کے چمچ

نمک : 1/2 چائے کا چمچ

کالی مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

سٹی ہیرس مرچ : 1 چمچی

ترکیب

- میری کشن کے 1/2 آؤ کس کر کے بیف پر نکالیں اور آؤ سے کھٹنے کے لیے رکھ دیں۔
- پختی گرم کر کے اس میں پیاستا آپالیں اور نرم ہونے پر بخار لیں۔
- میری کشن کے ہونے بیف کو 180°C پر گرم اودن میں 40-45 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- سلاد کے تمام اجزاء باؤل میں کس کریں۔
- نرم ہنگ پلیٹ میں پیاستا لیں۔ اوپر تیار بیف اور سائیڈز پر سلاد ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔

لیموں کارس نہار منہ قبو سے مل ڈال کر پیسے سے اضافی چربی کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اس کارس دودھ میں کس کر کے چم سے پر لگانے سے جلد نکھر آتی ہے

60 Years **Majestic** Trust With Improved Quality ...

CHEF®

THE SECRET BEHIND FAST COOKING

Offer on Limited Stock

METRO

Cash & Carry Vietnam

5-March to
20-March

In Price of **1** Get **2**
FRY PAN



 **Healthy
Cooking**

Non Stick Coating



10%
DISCOUNT
on
**ENTIRE
STOCK**

C.C.FACTORIES (WZO) (PVT) LTD. G.T.ROAD, WAZIRABAO-PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail : info@majesticchef.com Web : www.majesticchef.com



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



ملکی پینا کولا ڈا

اجزاء

پائن اپل (کھنڈ)	: 2 کپ
کریم	: 1 کپ
کوکوٹ بلک	: 1 کپ
دودھ	: 1 کپ
چین	: 4 کھانے کے چمچ
برف (مٹی ہوئی)	: حسب ضرورت
ناریل	: سرنگ کے لیے

گارنشنگ کے لیے

پودینہ (ہے)	: چند عدد
پائن اپل (تجز)	: 2-3 عدد

ترکیب

- دودھ، پائن اپل، کوکوٹ بلک اور چین کو ملینڈ کر لیں۔
- کریم ڈال کر مزید ملینڈ کریں۔
- اب برف بھی شامل کر دیں۔
- ناریل کو اوپر سے توڑ کر پانی نکال لیں۔
- اس میں پینا کولا ڈال کر گارنشنگ کر کے سرو کریں۔



شیف مدھر

بیکڈ لیمن چکن

اجزاء

چکن (تک ہر)	: 6-8 عدد
اولیہ آئل	: حسب ضرورت
میری ٹیشن کے لیے	
شہد	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لیسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ سرخ پاؤڈر	: 1/2 کھانے کا چمچ
ٹکا مصالحہ	: 1/2 کھانے کا چمچ
فنانو کچپ	: 2 کھانے کے چمچ
کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
سرکہ	: 1 چائے کا چمچ
لیمون کارس	: 1/4 کپ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- اودن کو 180°C پر گرم کر لیں۔
- کارن فلور، نمک، سرخ سرخ پاؤڈر اور ٹکا مصالحہ کس کر کے چکن پر لگا دیں۔
- لیمون کارس، ادرک لیسن پیسٹ، شہد، سویا سوس، سرکہ اور کچپ کس کر لیں اور چکن پر ہر طرف اچھی طرح لگا دیں۔ پھر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پہلے سے گرم اودن میں 30-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر سرورنگ ڈش میں نکال کر سیلڈ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔



شیف
Chief Special



Goldenpearl
Beauty Forever.

“Beauty as precious
as a pearl”



آپ جانتیں جدھر
ٹھہر جائے نظر...

Golden Pearl
www.goldenpearl.com
E-mail: info@goldenpearl.com



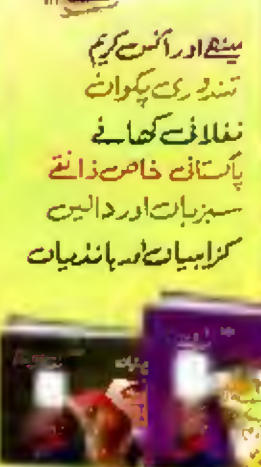
Cook Books by our Star Chef's



پاکستان کے مایہ ناز



Available at Book Stores



سبزیوں
پلاؤ، بریانی
چائینیز کھانے
چٹنیاں، دھبے
چکن، مرغی، چکن
شوپ، سٹیکس، سالاد



Published by
Jahangir Books

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.jbdpress.com





شیف سنجیو

آلو انار دانے کا پراٹھا

اجزاء

آلو (دست) : 2 عدد (بال کرٹاش کر لیں)	گندم کا آٹا : 2 کپ
انار دانے : 1 کھانے کا چمچ	پیاز : 1 عدد (بڑا)
(گرائنڈ کر لیں)	ہری مرچ : 2 عدد (بڑا)
برادھنیا (بہن) : 2 کھانے کے چمچ	چائے مصالحہ : 1 چائے کا چمچ
دودھ : 2 کھانے کے چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
دہی : 2 کھانے کے چمچ	نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- باؤل میں آٹا، دودھ، نمک اور حسب ضرورت پانی ڈال کر اچھی طرح سے گوندھیں۔
- اب ٹیکہ کھڑے سے ڈھانپ کر آدھے گھنٹے تک بزار بنے دیں۔
- پھر آٹھ برابر پٹریں میں تقسیم کر لیں۔
- آلو، پیاز، سرخ مرچ پاؤڈر، ہری مرچ، چائے مصالحہ، دھنیا، انار دانے اور تھوڑا سا نمک مکس کر کے آٹھ حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- ایک پٹری سے کوہکا سا بیلین۔ اس پر فلنگ کا ایک حصہ رکھیں۔ دوبارہ پٹریہ بنائیں۔ تمام پٹریں اسی طرح تیار کر لیں۔
- اب انھیں پرائے کی شکل میں بن لیں۔
- فو اگرم کر کے اس پر پراٹھا پھیلا لیں۔ ایک سائڈ سے ہکا براؤن ہو جائے تو تھوڑا پانی چھڑک کر سائڈ تبدیل کر دیں۔
- اس سائڈ پر بھی تھوڑا پانی چھڑک کر ہکا بنیں۔
- دونوں طرف سے پک جائے تو اٹار لیں۔
- تمام پرائے اسی طرح تیار کر لیں۔
- گرم گرم مہرہ کریں۔



اجزاء

بیگن : 250 گرام	ثابت دھنیا : 1/2 چائے کا چمچ
کری پنا : 1 عدد	زیرہ : 1/2 چائے کا چمچ
پیاز : 2 عدد	خشخاش : 1/2 چائے کا چمچ
ادریک : 1 چمچ کا ٹکڑا	سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
لہسن : 6-8 جوئے	نمک : 1/2 چائے کا چمچ
کوکونٹ (سٹم) : 1 کھانے کا چمچ	میشی دانہ : 1 چمچ
تل : 1/2 کھانے کا چمچ	بلدی پاؤڈر : 1 چمچ
مونگ بھلی (کری) : 2 کھانے کے چمچ	اسل : 1/2 کپ
اٹلی (بہن) : 2 کھانے کے چمچ	نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- بیگنوں کو لمبائی کے رخ اس طرح کٹ لیں کہ یہ اوپر (stem) سے جڑ سے رہیں۔
- پہاڑ کو چوکور ٹکڑوں میں کات کر تہ سے پر ہکا براؤن ہونے تک ڈرائی رو سٹ کریں۔
- ادرک، لہسن کو مونا چوب کر لیں۔
- ثابت دھنیا، تل، مونگ بھلی، زیرہ، خشخاش، کوکونٹ اور میشی دانہ توڑے پر ڈرائی رو سٹ کر لیں۔
- اب پیاز، لہسن، ادرک، نمک، بلدی پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر اور نمک بھی ڈرائی رو سٹ کیے، دے مصالحوں میں ڈال کر گرائنڈ کر لیں۔
- اب ان میں اٹلی پلپ بھی مکس کر لیں۔
- یہ تیار مصالحہ حصوں میں تقسیم کر لیں۔ ایک حصہ اچھی طرح سے بیگنوں میں لگا لیں۔
- کڑا ہی میں آئل گرم کریں اور کری پنا کڑا لیں۔
- اب بیگن ترتیب سے رکھیں اور وہ منٹ کے لیے ہلکی آگ پر پکا لیں۔
- پھر اچھے مصالحہ اور آدھا کپ پانی ڈال دیں۔
- ڈھک کر درمیانی آگ پر بیگن گول جانے تک پکا لیں۔
- گرم گرم بگھارے بیگن چیتوں کے ساتھ سرو کریں۔



پختی



WWW.PAKSOCIETY.COM



شیف سانجیو

تین رنگا پلاؤ

ترکیب

- کوئٹوں کے لیے آٹل کے ملاوہ تمام اجزاء ہاتھ کی مدد سے بنائیں کریں۔
- اب آٹلے برابر حصوں میں تقسیم کر کے ان کی گول بائز بنائیں۔
- تیار ہی میں آٹل گرم کر کے ان میں گولتے فرائی کریں۔ گولڈن براؤن بن جائیں تو ہینڈل پر نکال لیں۔
- 4 کپ پانی میں نمک ڈال کر چاول آبا لیں۔
- 1 کپ روہیا میں نوپانی مقدار کر چاولوں کو تین برابر حصوں میں تقسیم کریں۔
- پالک، بری سرچ اور لیمن کا آٹھوا لینڈ کریں۔
- زعفران کو تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں۔
- پین میں آٹل گرم کر کے ایک پیاز فرائی کریں۔
- اب اس میں لینڈ کی ہوئی پالک ڈال کر فرائی کریں۔
- چاولوں کا ایک حصہ اور دوسرے کوٹے اس میں کس کریں۔
- دوسرے پین میں 1 کھانے کا چمچ آٹل گرم کر کے زیرہ کو کڑا لیں۔
- دوسرا پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ اب اس میں بھی چاولوں کا ایک حصہ اور پیند کوٹے ڈالیں اور کس کریں۔
- اسی طرح ایک کھانے کا چمچ آٹل گرم کر کے تیسرا پیاز فرائی کریں۔ البتہ چاول اور زعفران ملاوہ دوسرے کس کر کے پیند لے سے اتار لیں۔
- گھاس دیش میں پھیلے پالک والے چاولوں کی تگائیں۔
- دوسری تہ سفید چاولوں کی تگ کر اور زعفران ملے چاول پھیلاویں۔
- البتہ کوئٹوں سے مچا کر سرو کریں۔

اجزاء

چاول	: 1/2 کلو (چھ بٹ)
سمی	: 3 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
پنیر کوٹے کے لیے	
کافور چیز	: 150 گرام (تین بٹ)
سفید سرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
کارن فلور	: 1 1/2 کھانے کا چمچ
آٹل	: ڈیپ فرائنگ کے لیے
نمک	: حسب ذائقہ
رنگ دینے کے لیے	
پیاز	: 3 عدد (ملا کر کٹ لیں)
پالک	: 200 گرام (چھ بٹ)
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
بری سرچ	: 1 عدد
لیمن	: 2 جوے
آٹل	: حسب ضرورت
زعفران	: پندرہ بیٹے

42
Chef Special

لذت اور صحت کا یقین



PS:221-2003 (R)
Pakistan Standards

A Project of

Mahmood Agro Group

Hoor Oil Industries (Pvt) Ltd.

Vahari Road, 17 Kassi, Multan.

Tel: 061-4550586, 6772912, 6781430 Fax: 061-6773629,





سپرنگ ڈوسا

شیف سنجیو



ترکیب

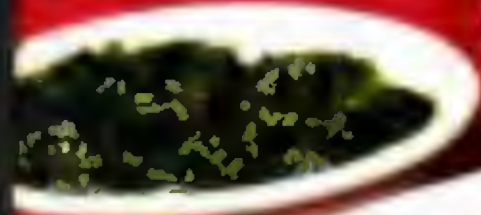
- کڑا ہی میں آئل گرم کریں۔
- پیاز، گاجر، ٹمبلہ مرچ اور بند گوبھی ڈال کر سٹرفرائی کریں۔
- موہا سوں، نمک، سفید مرچ پاؤڈر اور پتھوان سبزی ڈال کر 1-2 منٹ فرائی کریں۔
- تین پراؤٹ اور ہری پیاز ڈال کر مزید ایک منٹ بھجھیں۔ پھر ہلکے سے اتار لیں۔
- توڑے پر بھی پھیلا کر دہرا ایک بڑا چمچ ڈوسا میٹر پھیلا کر فرائی کر لیں۔
- اب اس پر حسب پسند فلنگ ڈالیں اور ہرا بڑ پھیلا دیں۔
- اب ڈوسا کو ردل کر کے چمچ کی مدد سے دبائیں اور توڑے سے اتار کر کٹ لیں۔
- یہ عمل سب کے ساتھ دہرائیں۔
- گھارٹنگ کر کے پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- گاجر (مٹی کی ہڈی) : 2 کپ
- تین پراؤٹ : 1/2 کپ
- ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) : 1/2 کپ
- بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی) : 1/3 کپ
- ڈوسا میٹر (پتھر) : 4 کپ
- پیاز : 1 عدد (باریک کٹ لیں)
- ٹمبلہ مرچ : 1 عدد (باریک کٹ لیں)
- سفید مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
- سبزی ان سوس : 1 کھانے کا چمچ
- لاٹ سوڈا سوں : 1/2 کھانے کا چمچ
- آئل : 4-5 کھانے کے چمچ
- نمک : حسب ذائقہ
- سبزی : حسب ضرورت

گاجر کھانے سے ذہنی پریشرانی دور ہوتی ہے۔ یہ روح کو تازگی دیتی ہیں۔
کھانسی اور سینے کی جلن میں گاجر بہترین دوا ہے۔





شیف سنجیو

اجزاء

1 کلو :	قیر (ب)
آٹا (دس کت لیس) :	پیاز
2 عدد :	کری پتا
4 عدد :	بڑی الائچی
8 عدد :	سبز الائچی
15 عدد :	ادھک
2 کھانے کے چم :	خشخاش
2 کھانے کے چم :	سورج کھج کے چم
2 کھانے کے چم :	اکونٹ (داسو)
2 کھانے کے چم :	گرم دودھ
1 کھانے کا چم :	ادھک پیسٹ
1 کھانے کا چم :	لیمن پیسٹ
4 کھانے کے چم :	لیمن کارس
8 کھانے کے چم :	دسی گھی
1 چائے کا چم :	گرم مصالحہ
2 چائے کے چم :	زیرہ پاؤڈر
3 چائے کے چم :	سرخ سرخ پاؤڈر
1 پیائے کے چم :	دھنیا پاؤڈر
1 کپ (بہت لیس) :	دہی
پندرہ :	زعفران
حسب ذائقہ :	نمک
12 چم کا کھلا :	دارچین
خراگ کے لیے :	آٹک

لگن کا قیمہ

ترکیب

- کڑا ہی نس آئل گرم کر کے پیاز گولڈن براؤن کریں۔
- پھر نکال کر دھیرے ناول پر بچھا کر خشک کر لیں۔
- آدھا پیاز گراؤنڈ کر لیں۔
- اکونٹ، خشخاش اور سورج کھج کے چم ڈرائی روٹ کر لیں۔
- پھر اتنا گراؤنڈ کریں کہ آنے کی طرح ہو جائے۔
- گرم مصالحہ، ادھک، دارچین، سبز الائچی اور بڑی الائچی بھی ڈرائی روٹ کر کے گراؤنڈ کر لیں۔
- زعفران کے ریٹے (دو حصے) ہنگو دیں۔
- ایک تین میں 3 کھانے کے چم گھی گرم کر کے لڑنی پتا کر کڑا لیں۔
- اب ادھک اور لیمن پیسٹ ڈال کر ساتھ کریں۔
- دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور سرخ سرخ پاؤڈر ڈال کر 2-3 منٹ
- ساتھ کریں۔
- اب قیمہ اور خشخاش والا پیسٹ ڈال کر بھجھیں۔
- دانی اور نمک ڈال کر پانی خشک ہو جانے تک پکائیں۔
- اب گراؤنڈ کئے ہوئے مصالحے اور لیمن کارس ڈال کر پکائیں۔
- قیمہ گھی جانے کو چم کی مدد سے اسے سائیڈ پکریں اور درمیان میں تھوڑی جگہ بنا لیں۔
- اس میں پیاز کا جھاگہ کر ادھر بکھتا ہوا کولہ دیکھیں۔
- اس کے اوپر قیمہ گھی ڈالیں۔ گھی کے اوپر واڈنگ رکھ دیں۔
- فوری ذھک کر دس منٹ کے لیے بالکل بیک آؤٹ پر یوں ہی پڑا رہنے دیں۔
- سردیگ باڈل میں قیمہ نکالنے سے پہلے ان میں بقیہ پیاز بھی کس کر لیں۔
- سادہ کے ساتھ پیش کریں۔





موسم چار، ذائقے بے شمار

روح افزا کھٹا میٹھا سوس

ترکیب: فرنگک چین میں روح افزا ایک مرکب پانی، سیاہ مرچیں، اورک پاؤڈر اور کارن فلوئر ڈال کر کس کریں۔ اب چوبیسے پروک کر کچھ چلاتے ہوئے نکالیں۔ اس کا زحما ہو جائے تو کسی پیالے میں نکال لیں۔ پکڑے، سو سے اردول وغیرہ کے ساتھ سر کریں۔
مردنگ: 14 لٹرا کے لیے۔

ضروری اشیاء: روح افزا..... 1 کپ سیاہ مرچیں (مٹی ہوئی)..... 1/2 پائے کا کچھ
لک..... 1 کپ سیاہ مرچیں اورک پاؤڈر..... 1/2 پائے کا کچھ
مرک..... 1 کپ کارن فلوئر..... 1 پائے کا کچھ
پال..... 1 کپ



اگر آپ بھی کھانوں کو روح افزا سے منفرد بناتے ہیں تو آج ہی اپنے نئے کھانوں کی رہنمائی کو کوپن پر دی گئی تفصیلات کے ساتھ ہمیں بھیجیں اور جیتیں بے شمار انعامات جتنی ہوئی رہنمائی پر۔



f Roohafzapk

Post us at PO Box: 2314, Karachi or
E-mail: roohafza@hamdard.com.pk

اور کیا چاہیے!

WWW.PAKSOCIETY.COM

روح افزا

مُعَامَلَاتِ رَسُول ﷺ نیک عمل

مرتب قیوم نظامی

آپ ﷺ مہمان نوازی کو جزو اسلام قرار دیتے تھے۔ آپ ﷺ کا گھر اچھا خاصا مہمان خانہ بنا ہوا تھا۔ ان سرکاری مہمانوں کو زیارہ مسجد نبوی میں گھبرا یا جاتا اور آپ ﷺ بنفس نفیس ان کی تواضع فرماتے تھے اور اس بارے میں مسلم یا کافر کی کوئی تمیز نہ تھی۔ آپ ﷺ کے پاس غیر مسلم مہمان بھی آتے رہتے تھے جو بعض اوقات بڑی بیماری ضیافت سے شکم سیر دیتے۔ مثلاً ایک مرتبہ ایک غیر مسلم مہمان نے سات بکریوں کا دودھ پی لیا۔ مہمان نوازی سے آپ ﷺ کو اور آپ ﷺ کے گھر والوں کو نافرمان کرنا پڑتا مگر آپ ﷺ کی پیشانی پر کوئی شکن نمودار نہ ہوئی۔ آپ ﷺ کا یہ طرز عمل دیکھ کر کافر مشرف بہ اسلام ہو جاتے۔ آپ ﷺ رات کا اٹھ اٹھ کر مہمانوں کی خبر گیری فرماتے۔ اگر گھر میں گنجائش نہ ہوتی تو آپ ﷺ مہمانوں کو صحابہ میں تقسیم فرما دیتے اور فرماتے: جس کے گھر میں دواؤں کا کھانا ہو، وہ تمہیں کو لے جائے، چار کا ہو تو پانچ چھ کو لے جائے۔ مہمان بعض اوقات غلط حرکتیں کر بیٹھتے۔ آپ ﷺ ان کو شفقت اور محبت سے سمجھا دیتے۔ ایک مرتبہ ایک مہمان نے آپ ﷺ کا حصہ بھی تناول کر لیا۔ آپ ﷺ نے جبر و عامے خیر کے کچھ نہ کہا۔ کئی روز قیام کے بعد جب مہمان رخصت ہونا چاہتے تو آپ ﷺ حضرت ہال سے فرماتے: ان کو

ای طرح مسلمانوں کی طرح آنے والے مہمان کو دیا جاتا ہے۔ دستبر کے مطابق بوقت رخصت عام طور پر پی کس پانچ اونچے چاندی دی جاتی تھی۔ آپ ﷺ کی مجلس میں بعض غیر مسلم مہمان آداب مجلس ملحوظ نہ رکھتے مگر آپ ﷺ انہیں نہ حاف فرما دیتے۔ بعض یہودی مجلس میں آکر السلام علیکم کے بجائے (عاز اللہ) السلام علیکم کی بدعا دیتے مگر آپ ﷺ برگر فرماتے۔ ایک مرتبہ حضرت عائشہ نے جواب میں دیکھ السلام کے الفاظ کہے تو آپ ﷺ نے ناپسند کیا۔ نصاریٰ کے خیران کو نہ صرف مسجد میں گھبرا یا بلکہ ان کو اپنے طریقے کے مطابق مسجد میں عبادت کرنے کی اجازت عطا فرمادی۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ میں پوچھا گیا تو آپ ﷺ نے تین مرتبہ فرمایا "غصہ نہ کر"

کے بعد بن کا اہم ترین مطالبہ تزکیہ اخلاق ہے۔ مسلمان یا فرض ہے کہ وہ ایمان قرآن و سنت کی روشنی میں اپنے عمل کو پاکیزہ بنائے۔ نیک عمل کو عمل صالح سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے نیک عمل کرنے والوں کو جنت کی خوشخبری سنائی ہے اور نیک عمل کرنے کا حکم بار بار آیا ہے۔ "اور جو اس کے حضور مومن ہو کر آئیں گے اس طرح کہ انہوں نے نیک عمل کیے ہوں گے، وہی ہیں جن کے لیے اونچے درجے ہیں۔ سدا بہار بارگاہ جن کے نیچے نہریں بہتی ہوں گی اور وہ ان میں ہمیشہ رہیں گے۔ اور یہ صلہ ہے ان کا جو پاکیزگی اختیار کریں۔" (منہج)

حضور اکرم ﷺ کا فرمان ہے کہ تم میں سے بہترین لوگ وہی ہیں جو اپنے اخلاق میں دوسروں سے اچھے ہیں۔ یہی لوگ مجھے زیادہ محبوب بھی ہیں۔ قیامت کے دن میزان میں سب سے زیادہ بھاری چیز اچھے اخلاق ہی ہوں گے۔ ہندو مومن حسن اخلاق سے وہی درجہ حاصل کر لیتا ہے جو کسی شخص کو ان کے روزوں اور رات کی نمازوں سے حاصل ہوتا ہے۔ نیکی

”مہمان نوازی سے آپ ﷺ کو اور آپ ﷺ کے گھر والوں کو نافرمان کرنا پڑتا مگر آپ ﷺ کی پیشانی پر کوئی شکن نمودار نہ ہوتی“

حسن اخلاق ہے اور گناہ وہ ہے جو تمہارے دل میں دوسرے پیدا کرے اور تم یہ پسند نہ کرو کہ دوسرے لوگ اسے جانیں۔

جیسا کہ ارشاد باری ہے: "ہے شک یہ قرآن اس راستے کی رہنمائی کرتا ہے جو بالکل سیدھا ہے اور اپنے سامنے والوں کو جو اچھے عمل کرتے ہیں ان بات کی بشارت دینا ہے کہ ان کے لیے بہت بڑا اجر ہے۔" (منہج) قرآن پاک صراطِ مستقیم دکھانے والی کتاب ہے۔ ارشاد باری ہے کہ اسے محمد کھردر کو لوگوں کو انھارے پاس تمہارے رتبہ کی طرف سے حق آچکا ہے۔ اب جو سیدھی راہ اختیار کرے اس کی راستہ دہی ان کے لیے مفید ہے اور جو گمراہ ہے اس کی گمراہی اس کے لیے تباہ کن ہے اور میں تم پر نگران اور تمھارے اہمال کا ذمہ دار نہیں۔ آپ ﷺ سے بہترین نیکی کے بارے میں پوچھا گیا تو آپ ﷺ نے تین مرتبہ فرمایا "غصہ نہ کر۔" آپ ﷺ نے غصے کی حالت میں وضو کرنے اور کھڑا ہو کر جہ جہ جانے کا حکم دیا۔ حضرت ابوذرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جب لوگوں کا یہ حال ہو جائے کہ وہ برائی کو دیکھیں اور اسے بدلنے کی کوشش نہ کریں۔ ظالم کو ظلم کرتے دیکھیں اور اس کا ہاتھ نہ روکیں تو قریب ہے کہ اللہ سب کو اپنے عذاب میں لپیٹ لے۔ خدا کی قسم تم کو لازم ہے کہ نیکی کا حکم دو اور برائی سے روکو۔ ورنہ اللہ تم پر ایسے حکمران مسلط کر دے گا جو بد کردار ہوں گے۔ دوئم کو سخت تکلیف دیں گے پھر نیک لوگ خدا سے دعا کریں انگوٹھے مگر وہ قبول نہ ہوں گی۔ ارشاد باری ہے کہ جن لوگوں نے دنیا میں دوسروں کے ساتھ نیکی کی ہے ان کے لیے آخرت میں بھلائی ہے نیز تم میں سے ایک، دامت ایسی ہونی چاہیے جو خیر کی طرف بلائے، نیک کام کرنے کا حکم دے اور برے کاموں سے روکے اور یہی لوگ کامیابی پانے والے ہیں۔

مہمانوں کی خدمت

آپ ﷺ اپنے جہاد امجد حضرت ابراہیم علیہ السلام کی طرح بہت فیاض اور مہمان نواز تھے۔

PRIME

BANASPATI

Additional
Vitamin E



پرائم گاؤں عددہ

صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion

Ingredients

- Palm Oil / Olién, CSO, SFO, SBO
- Vitamin A 33 iu/g
- Vitamin D 2.6 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100
E-mail: primebanaspati@gjr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com





(021) 34312766-8

حکیم عرفان کشفیہ شریعت

رطب کی روغن بنو اسیر، آپ کے مدد سے اس کا اکل گھٹا

سوال: میرا گلاب موسم میں خراب رہتا ہے۔ اس کا کوئی مستقل علاج تجویز کریں؟ (صدف اکمل، چوکی)

جواب: "شریت توت سیاہ" کی دو قطرہ خوراک صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: میں ایک اسٹوڈنٹ ہوں۔ زیادہ پڑھنے کی وجہ سے بیٹائی کم ہوتی جا رہی ہے۔ اس کے علاوہ کبھی کبھی دماغ مارف ہونے لگتا ہے۔ (ایم احسن، لاہور)

جواب: روا "نور دین بادام شیریں" کی 4 ماشہ خوراک روزہ میں چند دن استعمال کریں۔

سوال: میری عمر 51 سال کے قریب ہے۔ اٹھتے، بیٹھتے ہوئے میرے گھٹنوں میں بہت تکلیف دیتی ہے۔ (ایوب بٹ، ملتان)

جواب: روا "حب سورنجان" تین گولیاں روزانہ رات کو لیں۔ گوشت کھانا چھوڑ دیں۔ اس کے علاوہ اپنا یارک ایسڈ ضرور چیک کروائیں۔

سوال: کیا وزن کم کرنے کے لیے گرین ٹی پینا مفید ہے؟

جواب: سبز چائے یا گرین ٹی جسم کی چربی کم کرنے کا باعث بنتی ہے۔ اگر اس میں ادھک، دھن، اجڑا کن اور شہد بھی ڈال لیا جائے تو مزید فائدہ مند ہو جاتی ہے۔

سوال: حکیم صاحب! حکمت میں گردے کی پتھری کے لیے کوئی نسخہ ہے تو بتا کر شکریہ کا موقع دیں۔ (خاور عمر، چترال)

جواب: روا "روح بقی" روزانہ ایک سے تین رتی خوراک چینی میں ملا کر کھانے سے ہر قسم کی پتھری نکل جاتی ہے۔ یہ نسخہ تیر بہدف ہے۔

سوال: میرے چہرے پر بہت دانے نکلتے ہیں۔ کوئی ایسی دوا بتائیں کہ جس کے استعمال سے چہرہ صاف اور جلد تازہ و جوان ہو جائے؟ (تمنا طاہر، کراچی)

جواب: چہرے کے مہاے ختم کرنے کا نسخہ حاضر ہے۔ بادام کی کھلی، خنم کی کھلی، مٹائی، نی اور نیٹھے کا چھلکا 50-50 گرام ہر ایک پیس کر رکھ لیں۔ روزانہ اس کی تھوڑی سی مقدار عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگائیں۔ اس سے مہاؤں کا خاتمہ ہو جائے گا۔

سوال: حکیم صاحب! میرے بچے کی عمر 4 سال ہے۔ اس کے منہ میں چھالے ہو جاتے ہیں، کوئی علاج بتائیں؟ (کاشف انور، سیالکوٹ)

جواب: حکمت میں دوا "زردرگاز زبان" بچوں کے لیے منہ کے چھالوں میں بہت مفید ہے۔ اس دوا کو بچے کے منہ میں روزانہ تین چار مرتبہ چھڑکیں۔

سوال: دائیوں کی منہ بلی اور صحت کے لیے کوئی نسخہ بتائیں؟

جواب: اس دوا "سمنون نوا دوائی" کا استعمال تین تو بڑا چاہے بس بھی رات نہیں لیں گے۔

سوال: آغا صاحب! میرے بیروں پر دوا ہو گئی ہے۔ بہت پریشان ہوں، کوئی علاج بتا دیں؟ (اصغر ندیم، ملتان)

جواب: خالص تھی میں روا "اکسیر رائیلا کرمتا شہد حسوں پر اچھی طرح ملیں۔

سوال: مجھے ایک عرصہ سے قبض کی شکایت ہے۔ جس کی وجہ سے طبیعت ہر وقت پوجھل اور سر میں درد رہتا ہے۔ (حبیب طاہر، لاہور)

جواب: روا "اٹریٹل سانی" کی سات ماشہ سے ایک تولہ تک خوراک صبح بھار منہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: آغا صاحب! میری عمر 40 سال ہے۔ میری یادداشت بہت کمزور ہو گئی ہے۔ جس کی وجہ سے اکثر چیزیں کہیں رکھ کر بھول جاتی ہوں۔ (صدف اکمل، کراچی)

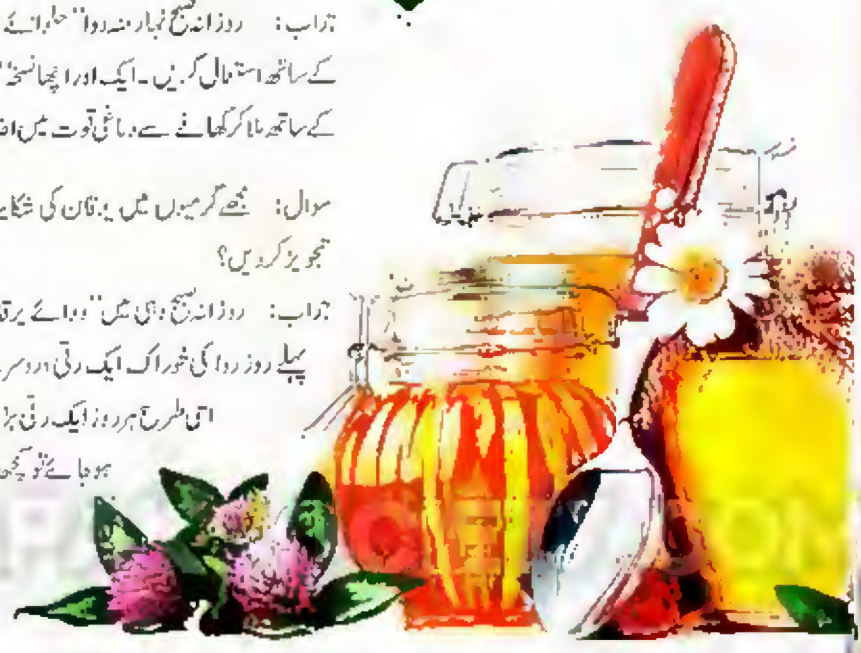
جواب: روزانہ صبح بھار منہ روا "حارائے بادام" دو سے چار تولہ گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ایک اور اچھا نسخہ "بہی بوٹی" ہے جسے بادام اور صوف کے ساتھ ملا کر کھانے سے دماغی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

سوال: مجھے گرمیوں میں یہ ناک کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کا مستقل علاج تجویز کریں؟ (خالد مقصود، ایب آباد)

جواب: روزانہ صبح وہی میں "دوائے یرقان" لیں۔ دوا لینے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے روز روا کی خوراک ایک رتی اور دوسرے دن دو رتی، تیسرے دن تین رتی اسی طرح ہر روز ایک رتی بڑھاتے جائیں۔ جب مقدار پانچ رتی ہو جائے تو کچھ دن تک یہی مقدار لیتے رہیں۔

سوال: میرا رنگ بہت سانولا ہے۔ مہنگی کریم بھی اثر نہیں کرتی۔ کوئی نسخہ بتا دیں۔ (نادیہ جمیل، لاہور)

جواب: خالص گلبریں میں لیموں کا رس اور عرق گلاب برابر مقدار میں مکس کر لیں۔ رات کو سونے سے پہلے چہرے اور ہاتھوں پر اچھی طرح مل لیں۔ کچھ دنوں میں واضح فرق دکھائی دے گا۔



اسٹرابیری

خوش ذائقہ اور صحیح پھل



اسٹرابیری ایک خوش ذائقہ اور

صحت بخش پھل ہے۔ اس کی آمد کا انتظار سال بھر رہنا ہے کیوں کہ یہ ذائقے کے ساتھ ساتھ صحت کا سامان بھی مہیا کرتی ہے۔ اس کا شمار دنیا کے لذیذ پھلوں میں ہوتا ہے۔ پھلوں میں یہ واحد پھل ہے جس کا بیج اس کے چھتکوں میں ہوتا ہے۔ سرخ رنگت اور سرسبز پتوں کا تاج لیے دل کی شکل سے مشابہ اسٹرابیری کو صحت کی علامت اور صحت کی ضمانت سمجھا جاتا ہے۔ اسٹرابیری کھانے سے قوت مدافعت بحال رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے نزلہ، زکام سمیت بیشتر اقسام کے انفیکشنز سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

خون میں گولڈنرول کے علاوہ شکر کی سطح بھی کم ہو جاتی ہے۔

اسٹرابیری دانتوں کی صحت کے لیے بھی مفید ہوتی ہے۔ اس کا نکلا دانتوں، مسودھوں پر چند منٹ ملنے سے ان پر جما گاڑھاکیل دور ہو جاتا ہے۔ انھیں استعمال کرنے سے بھوک بڑھتی اور پیچھے ہڈوں میں نئی پیدا ہونے سے خشک کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ اسٹرابیری میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم میں یورکک ایسڈ کی مقدار زیادہ نہیں ہونے دیتے جس سے آپ بھوک محسوس کرتے ہیں۔ لہذا ایسے افراد جن میں بھوک نہ لگتی ہو وہ اسٹرابیری استعمال کریں۔ روزانہ نین سے چار اسٹرابیری کھانے سے نظر کمزور ہونے سے بچتی رہتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اسٹرابیری شوگر کے مریضوں کے لیے بھی مفید پائی گئی ہے۔ اس کے پتوں کا جو شاندار یا قبوہ جڑوں کے درد میں آجی، دوا ہے۔

لیے بہت مفید ہے۔ اس کے دس یا گودے کو چٹکی جلد پر لگایا جائے تو اس سے جلد کی چمکانی کم ہوگی اور نگار پیدا ہوگا۔

اسٹرابیری کے سٹاکس کھیرے کے متبادل کے طور پر آنکھوں پر رکھے جاسکتے ہیں۔ اس سے آنکھوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔ اسٹرابیری میں موجود وٹامن سی آنکھوں اور بصارت کی حفاظت کے لیے بھی مفید ہے۔

اسٹرابیری فیس ماسک

دو سے تین عدد اسٹرابیری دو چائے کے چمچ، دھوا آنا اور دو قطرے بادام کا تیل ملیند کر کے پیسٹ بنالیں اور اسے چہرے اور گردن پر پیسٹ منٹ لگا رہنے دیں۔ پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد سرخ و تر و تازہ نظر آئے تو اس کے لیے ایک اسٹرابیری کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔ سونے سے پہلے آدھے گھنٹے تک چہرے اور گردن پر لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔

اسٹرابیری کو بطور پھل کھانا بھی بہت لطف دیتا ہے جب کہ اس سے

بہت سی ذائقہ دار چیزیں بھی بنائی جاتی ہیں۔ مثلاً سالاد، سووری، ذرنگ، ڈیزرٹ، کوکیز وغیرہ۔ اسے جادادیں اور یکن میں بھی ڈالا جاسکتا ہے۔ اسٹرابیری ایک نرم، نازک پھل ہے لہذا اس کے جلد خراب ہونے کا احتمال بھی رہتا ہے۔ خریدنے کے بعد اسے زیادہ سے زیادہ دو دن تک محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ محفوظ کرنے سے پہلے دھوئیں مت دہندہ ان کے گل جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر آپ پورے دن میں صرف اسٹرابیری ہی بطور پھل کھانا چاہیں تو دن بھر میں 20-12 اسٹرابیری کھا سکتے ہیں۔ ماہرین فٹنس میں تین سے چار مرتبہ اسٹرابیری کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

اسٹرابیری کی آمد کا انتظار سال بھر رہتا ہے کیوں کہ یہ ذائقے کے ساتھ صحت کا سامان بھی مہیا کرتی ہے

غذائیت و افادیت

ایک کپ (144.00 grams) اسٹرابیری میں 46 کیلو ریڈ پائی جاتی ہیں۔ جبکہ وٹامن سی 113%، مینگناز 28%، کالیم 12%، لکٹوزین 9%، فلوئوئڈ 9%، کاپر 8%، پوٹاشیم 6%، میگنیشیم 5%، فاسفورس 5%، بائیوٹن 5%، اسیٹک انھریٹوٹنس 4% اور وٹامن بی سیس 4% ہوتا ہے۔

اسٹرابیری میں موجود وٹامن خون کی گاڑھی چمکانی کی سطح کم کر کے خون کو چلا کرنے میں معاون ہے۔ اسٹرابیری کھانے سے بعض پرانی بیماریاں جن میں سرطان، قلب کے امراض، ہائی بلڈ پریشر اور بلڈیوں کا کمزوری شامل ہے دور ہو سکتی ہیں۔ اسٹرابیری میں موجود سلیکون جسم کے ریشوں، قلب اور شریانوں کی صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ اس میں بڑھاپے کا مقابلہ کرنے والے میں مختلف اجزاء ہوتے ہیں۔ ان میں جیسٹ، زنک، سلیسینیم، کرومیم اور میگنیشیم قابل ذکر ہیں۔ اسٹرابیری میں سلیسینیم اور غذائی ریشہ بھی خوب ہوتا ہے۔ اس سے

تاہم گردے، اپنے اور جگر کے پیچیدہ امراض کی صورت میں اسٹرابیری کھانے سے پرہیز کیا جائے۔

طیب اور اسٹرابیری

زمانہ قدیم سے اسٹرابیری کو طیب میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ تیرہویں صدی میں فرانسیسی لوگ اسٹرابیری کو نظام انہضام کی بے تاعدگی میں دوا کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ اس کی جڑا پتے اور پھل نظام انہضام کی بہتری اور سکین ٹانگ کے لیے فائدہ مند تصور کیے جاتے تھے۔ یہ چونکہ وٹامن سی سے بھرپور ہے اس لیے اسے درمیان سے کٹ کر سن برن اور دھوا سے بھر دکر، نے کے لیے مساج کیا جاتا تھا۔

جلد دوست پھل

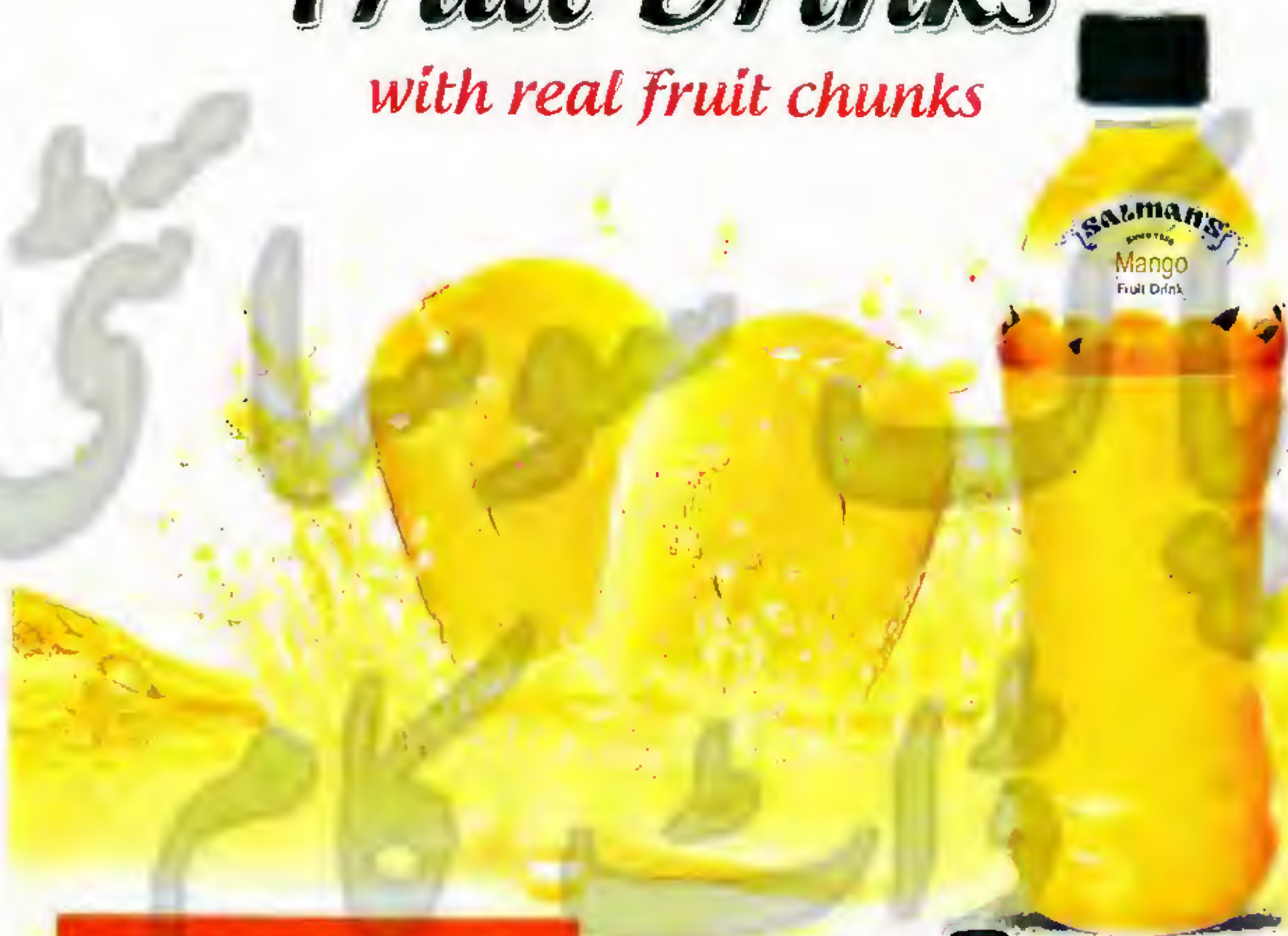
اسٹرابیری جلد دوست پھل کہلاتا ہے کیوں کہ اسے کھاتے رہنے سے جلد کھر جاتی ہے۔ اسٹرابیری کی سنگل مرتبہ 51.5mg وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ وٹامن سی کی موجودگی اسے جلد کے لیے ناگزیر بنا دیتی ہے۔ یہ بھرپور اور دھوا سے بھر دکر، نے کے لیے مساج کیا جاتا تھا۔

Salman's
Since 1950



Fruit Drinks

with real fruit chunks



Salman's fruit drinks are made with
highest quality fruits.
With real fruit pulp and chunks.
Available in Mango, Apple, Orange,
Peach and Strawberry flavor.
Packing: 250ml & 500ml



Salman Corporation (Pvt.) Ltd.

Email: customercare@salmans.co

Website: salmancorp.com



Premium Fish Fillet

Ready to Cook



RS. 30/- OFF

PER PACK



www.menu.com.pk | comments@seasonsfoods.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM



امتحان حائل کا ڈر نئی کلاس کی حوصلہ شکنی

اکثر والدین بچوں کو اپنے طریقے سے پڑھاتے ہیں جبکہ بچے کسی دوسرے طریقے سے پڑھنا زیادہ سہل سمجھتے ہیں

والدین بچوں کو اپنے طریقے سے پڑھاتے ہیں جبکہ بچے کسی دوسرے طریقے سے پڑھنا زیادہ سہل سمجھتے ہیں۔ امتحان کی تیاری کے لیے بچوں کو پرسکون ماحول فراہم کریں۔ کتابوں کے علاوہ انہیں عملی زندگی سے مثالیں دے کر بھی سمجھائیں۔ مثلاً ان سے پوچھیں کہ مکے کی مسجد گھر سے کس سمت میں ہے؟ سو اسلف سے کتنے پیسے بنے؟ سردیوں میں دھوپ میں کیوں بیٹھا جاتا ہے؟ اس طرح کے چھوٹے چھوٹے سوالات ان کے سیکھنے کے عمل کو تیز کر سکتے ہیں۔

تفریحی مشاغل

بچوں کے لیے ملکی پہلی نفرخ کا سامان رکھیں۔ امتحان کے درمیان بھی رات با شام میں کسی وقت بچوں کے سامنے باہر یا گھر میں ہی کسی سرگرمی میں مشغول رہیں یا انہیں کھیل کود کے لیے پارک میں

ان کے ذہن پر بوجھ بھی نہیں پڑتا۔ کھیل کود، چھوٹے دوڑنے کا مہم کے دوران غبر سوتے وقت آپ سوال جواب کے ذریعے بچوں کو دہرائی کروا سکتی ہیں۔ بچوں کو نوٹس بنانے، گھر گیس پڑا دیکھنے اور باقی ایسٹ کرنے کی عادت ڈالیں تاکہ وہ ضروری نکات یاد رکھ سکیں۔

ٹائم ٹیبل

پڑھائی کے لیے ٹائم ٹیبل کے ساتھ ساتھ امتحان کا شیڈول بھی طے کر لیں۔ تاکہ بچوں کو بھی معلوم رہے کہ ان دنوں پڑھائی پر زیادہ توجہ دینی ہے۔ ان کے لیے ٹائم گیمٹ سیٹ کریں تاکہ وہ مقرر کردہ وقت کے دوران کام کرنا سیکھیں۔

کھانے، پینے اور آرام کا خیال

بچوں کو جلد سونے اور اٹھنے کی عادت ڈالیں۔ مسلسل کئی گھنٹوں تک پڑھائی نہ کروائیں بلکہ درمیان میں مناسب وقفہ بھی دیں۔

کا مہینہ پڑھائی کے حوالے سے نچھرمی اہمیت کا حامل ہے۔ ان مہینے سالانہ امتحانات کا وقت معلوم ہونے کے بعد بچے کو ان مہینوں میں پڑھنا دیا جاتا ہے۔ یہ ماہ صرف بچوں کے لیے مسروریت کا حامل ہے بلکہ بچوں کو لے کر ان کی ذمہ داری بھی بڑھ جاتی ہے۔ والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ اس میں نمایاں پوزیشن حاصل کرے۔ اس ضمن میں بچوں کو محض اسکول ٹیچر اور ٹیوشن والی آؤٹی پر چھوڑ دینا کافی نہیں بلکہ انہیں خود سے مناسب انتہا جاننا ضروری ہے۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ کہیں بچے پڑھائی کی وجہ سے ذہنی طور پر پریشان تو نہیں۔ بچوں کی پریشانی کا اندازہ آپ یوں لگا سکتے ہیں کہ بچے کچھ چیز پڑھا کر اظہار کرنے میں تکی نہیں بات پر شدید ردی ایکٹ کرتے ہیں۔ سرگرمیوں میں دلچسپی کا اظہار نہیں کرنے اور نامناسبی کا شکار رہتے ہیں۔ بچوں کو ذہنی طور پر ویلیکس کرنے کے لیے والدین کو اہم کردار ادا کرنا ہوتا ہے۔ اس کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

اگر آپ کا بچہ زیادہ ذہین نہیں ہے تو اسے ذہین بچوں سے کپیئر نہ کریں

بچوں کو امتحان سے نہ ڈرائیں

بچوں کو ذہنی طور پر ویلیکس رکھیں۔ ان کی پریشانی شہر کریں۔ انہیں امتحان سے ڈرانے کے بجائے اس میں کامیابی کی ٹیپس بتائیں۔ ان کی کمزوریاں گنہ گارنے کے بجائے انہیں یہ احساس دلائیں کہ ان میں کتنی مثبت صلاحیتیں موجود ہیں اور کسی سبکیٹ میں وہ زیادہ مارکس لے سکتے ہیں۔ ان میں یہ اعتماد پیدا کریں کہ وہ تمام آپیکٹس میں پاس ہو سکتے ہیں۔ انہیں Motivate کریں تاکہ وہ اعتماد سے امتحان دے سکیں۔

دہرائی

دہرائی کرنے سے بچے نہ صرف ہمتی یاد رکھتے ہیں بلکہ اس سے



ورنہ بچے پڑھائی سے اکتا جاتے ہیں۔ بچوں کے کھانے پینے پر خصوصی توجہ دیں۔ تھکے ہوئے بچے پڑھائی کے دوران اپنی بھوک کھور دیتے ہیں لیکن حقیقت میں انہیں اچھی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ، پھل، چاکلیٹ ان کے لیے ان دنوں زیادہ ضروری ہیں۔

بچوں پر اضافی بوجھ نہ ڈالیں

امتحان کے دنوں میں بچوں پر کام کا اضافی بوجھ نہ ڈالیں۔ انہیں بار بار کام کے لیے باہر نہ بھیجیں، نہ ہی باتوں میں الجھائیں۔ اکثر

لے جاتیں۔ اس سے ان کا ذہن فریش ہو جائے گا۔ ہر وقت کی پڑھائی اور فکر ان کی صلاحیتوں کو ماند کر سکتی ہے۔

نئی کلاس کا آغاز

نئی کلاس کے آغاز سے قبل بچوں کی توجہ انفراتی کریں۔ اچھے رزلٹ کی صورت میں انہیں خاکف و انعامات دیں۔ اگر زیادہ اچھے مارکس آتے ہیں تو ان کی کمزوریاں دوترنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا بچہ زیادہ ذہین نہیں ہے تو اسے ذہین بچوں سے کپیئر نہ کریں۔ اس سے وہ احساس کمتری کا شکار ہو سکتا ہے۔ اس کی ذہنی صلاحیتوں کے مطابق ہی اس سے توقعات وابستہ کریں۔

الرجی

لاعلاج نہ ہیں



الرجی کی شدت میں دو روں کی شکل میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

تشخیص اور علامات

کسی چیز سے حساسیت پیدا ہوتے ہی جلد میں سوزش اور کھجلی شروع ہو جاتی ہے۔ جلد کا رنگ سرخی مائل ہو جاتا ہے یا سرخ رنگ کے دھبے نمودار ہوتے ہیں۔ بار بار جھینکا، ناک کا مسلسل بہنا یا بند ہونا، منھ کی کھجلی، دوسرا، ورم اور اسہال وغیرہ حساسیت کی بنیادی علامات میں شامل ہیں۔ حساسیت کے دوران ان علامات میں سے ایک یا ایک سے زیادہ واسطے پر ملتا ہے۔ حساسیت سے جو درمل

الرجی ہم اپنی روزمرہ زندگی میں یہ لفظ اکثر سنتے ہیں۔ کوئی گرد و غبار سے تو کوئی محسوس کن خوشبوؤں سے الرجی کی شکایت کرنا نظر آتا ہے۔ مردوں کی نسبت بچوں اور خواتین میں یہ شکایت عام نظر آتی ہے۔ درحقیقت انسانی جسم بعض چیزوں کے واسطے میں اس قدر حساس واقع ہوا ہے کہ ان کے چھو جانے یا جسم میں داخل ہو جانے سے ایک رد عمل پیدا ہوتا ہے۔ اس رد عمل کو حساسیت یا الرجی کا نام دیا گیا ہے۔ جو چیز یہ رد عمل پیدا کرتی ہے، اسے حساسیہ (Allergen) کہا جاتا ہے۔ ایک چیز جو آپ کے جسم میں الرجی پیدا کرے، چھین ممکن ہے کہ وہی چیز کسی دوسرے کے جسم پر کوئی اثر نہ کرے۔ بنیادی طور پر الرجی کی دو اقسام ہیں:

”زکام کی علامات سات سے دس دن تک جبکہ الرجی ہفتوں، مہینوں یا برسوں تک جاری رہ سکتی ہے“

ہوتا ہے وہ چھین اور جھونکے کے علاوہ دوسرے کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ الرجی کے سدباب اور روک تھام کے لیے ضروری ہے کہ اس کی مناسب تشخیص کے ساتھ ساتھ اس کی وجوہات کا بھی کھوج لگایا جائے۔ جب گھر کے کسی بھی فرد میں یہ علامات ظاہر ہوں تو سمجھ لیجئے کہ گھر کی صفائی یا طرز زندگی کے ضمن میں کوئی نہ کوئی غفلت برتی جا رہی ہے۔

زکام اور الرجی میں کیا فرق ہے؟

الرجی اور زکام میں فرق کرنا بے حد ضروری ہے۔ زکام میں بخار بھی ہو سکتا ہے مگر ناس حساسیت میں کبھی بخار نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ الرجی میں آنسو بہنا، ناک اور آنکھوں میں خارش، دھبے جبکہ زکام میں ایسا نہیں ہوتا۔ مزید یہ کہ زکام کی علامات سات سے دس دن تک رہتی ہیں جبکہ الرجی ہفتوں، مہینوں یا برسوں تک جاری رہ سکتی ہے۔ اگر ناک کا بہنا یا بند ہونا ہر سال ایک مخصوص موسم میں مقررہ ایام میں شروع ہوتا ہو تو یہ الرجی ہے۔

الرجی پیدا کرنے والے عناصر

پالتو جانور اور گرد و غبار

پالتو جانوروں مثلاً بلی، خرگوش، مرغی، مٹھے وغیرہ کے بالوں اور

موسمی الرجی (Seasonal Allergy)

یہ سرف مخصوص موسموں میں ہی ظاہر ہوتی ہے۔ سب سے عام پلن الرجی ہے جو موسم بہار میں جنم لیتی ہے۔ بعض لوگوں کو موسم سرما اور سردی میں پیدا ہونے والے پھلوں، پھولوں وغیرہ سے بھی الرجی ہوتی ہے۔ اس طرح کی الرجی کی علامات مخصوص موسموں میں ہی ظاہر ہوتی ہیں۔

دائمی الرجی (Perennial Allergy)

سال بھر رہنے والی یہ الرجی کی سب سے خطرناک قسم ہے۔ دائمی الرجی کی علامات خواہ کسی بھی موسم میں جنم لیں، سرخیش کو ان سے تکلیف دیتی ہے۔ الرجی کی ان دونوں اقسام کی علامات تقریباً ایک جیسی ہی ہوتی ہیں۔

نیز سارا سال

رہنے والی



جسم میں ایسے جراثیموں کی کثرت ہوتی ہے جو الرجی کو سبب بن سکتے ہیں۔ گرد و غبار میں موجود جراثیم سانس کے راستے داخل ہو کر دے جیسی بیماریوں کو جنم دینے کا باعث بنتے ہیں۔ ایسے افراد جن میں ذیابیطس

پلن گرینز

پلن گرینز، گھاس اور پھولوں کے پھلنے پھولنے کے بارے میں ذرا بات کرتے ہیں۔ ہوا میں شامل گرد و غبار الرجی کا سبب بنتے ہیں۔ ان سے جلد، انعام، ناس اور آنکھیں زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ یہ ذرات ہوا کے ساتھ سفر کر سکتے ہیں اور موسم بہار اور گرمیوں کے مہینوں میں زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں۔

ادویات اور اشیائے خورد و نوش

بہت سے لوگوں کو ادویات وغیرہ سے بھی الرجی ہوتی ہے۔ خصوصاً بچوں اور حاملہ خواتین کو اس ضمن میں حد درجہ احتیاط کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ بعض لوگوں کو کھانے پینے کی اشیاء سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔ اس قسم کی الرجی عام طور پر چھوٹے بچوں کو زیادہ ہوتی ہے۔ بچوں میں الرجی پیدا کرنے والی عام اشیاء میں دودھ، انڈے، گری دار میوے، گھیوں، موز، سیب شامل ہیں۔ اگر آپ کا بچہ چند ایک کھانوں سے

کاسٹیکس

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ غیر معیاری اور ملاوٹ والی کاسٹیکس کے استعمال سے خواتین کی جلد خراب ہو جاتی ہے۔ درحقیقت اگر آپ کو کاسٹیکس میں شام کیے گئے اجزاء میں سے کسی ایک سے بھی الرجی ہے تو چاہے آپ کسی مستند کمپنی کی معیاری کاسٹیکس ہی کیوں نہ استعمال کریں، آپ کی جلد پر اس کے منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔



FISH OIL SERIES



- کو لیسٹرول کو کنٹرول کرے۔
- دل کو مضبوطی فراہم کرے۔
- گھٹنوں، جوڑوں اور کمر درد میں آرام دے۔



سپر ڈائیٹ

ایک ماہ میں
15 پائونڈ وزن
کم کریں۔



Rs. 3000



ریلکسون

Rs. 1990

ڈپریشن اور پریشانی
سے نجات حاصل کریں۔



میفکس

Rs. 1400

آپ کی خوبصورتی،
آپ کا اعتماد۔



بی کمپلیکس

Rs. 1250

توانائی اور خوشگوار
موڈ بحال کرے۔



ملٹی وٹامن گمیز

Rs. 990

بچوں کیلئے طاقت اور
ڈانٹ سے بھرپور فارمولا۔



میلٹون

Rs. 690

پرسکون اور گہری نیند،
آنکھیں میچ و شاش بٹاش۔



ایوننگ پرائم روزائل

Rs. 1150

ہارمون بیلنس اور
جواں جلد کیلئے۔



لیور کیئر

Rs. 1680

تھکے کام کرنے کی
ملاہٹ کو بہتر بنائے۔



آئی کیئر

Rs. 1250

کمزور بینائی سے
نجات حاصل کریں۔



کیلشیم میگنیشیم اینڈ زنک

Rs. 1390

پٹھوں کا پڑھنا آسان اور بڑھاپے
کے مسائل سے نجات حاصل کریں۔



کیلشیم پلس وٹامن ڈی

Rs. 690

پٹھوں اور دانٹوں
کو مضبوط بنائے۔



جوائنٹن

Rs. 1990

جوڑوں اور گھٹنوں کے
درد سے نجات دلائے۔



ہیئر گرو

Rs. 1000

بالوں کو دوبارہ اگائے
اور گرنے سے روکے۔



وٹامن ای

Rs. 990

انٹلی آکسیدنٹ سپورٹ کے
مائع مرکب کے اثرات کو کم کرے۔



وٹامن سی

Rs. 750

قوت مدافعت
کو بڑھائے۔



جینٹل آئرن

Rs. 1150

جسم میں آئرن کی کمی کو دور کرے
خون بنانے میں مدد کرے۔



زنک

Rs. 790

انسانی جسم کی حفاظت اور
گرفتار کیلئے انتہائی ضروری۔

VITAMAX SERIES



ویٹامکس

Rs. 690

توانائی اور طاقت کے
لیے تمام ضروری وٹامنز۔



ویٹامیکس گولڈ (ہر فارم میں)

Rs. 2000

کمزوری کو دور کرے، آپ
بھرپور تندرست اور جوان۔



ویٹامیکس گولڈ (الرجی)

Rs. 1400

بھرپور توانائی اور تندرستی،
کے لیے۔



ویٹامیکس ڈائیابٹک

Rs. 1200

شوگر سے ہونے والی
مشکلات کو دور کرے۔



ویٹامیکس ویمن

Rs. 720

نمکینے ایک مکمل Nutritional

مردوں کیلئے یقینی اور فوری نتائج

TOLL FREE **0800 44445**

FDR **02303 7772211**
ORDER **02303 7772208**

Men Health Supplements



ہر قسم کے مضر اثرات سے پاک
100% قدرتی اور محفوظ

Style at Home

Wall Mirrors



گھر کی خوب صورتی بڑھانے کے لیے جہاں دیگر کئی اوزامات ہوتے ہیں وہیں شیشے (wall mirrors) بھی پرکشش تاثر پیدا کرتے ہیں۔ پرانے ہتوں میں گھر کے کسی ایک کمرے میں شیشہ لگا دینا تھا جو شخص چہرہ دیکھنے کے لیے استحال ہوتا تھا۔ لیکن آج کل بڑے بڑے حتیٰ کہ دیوار کے سائز کے شیشے نہ صرف سراپا دیکھنے بلکہ گھرتی خوب صورتی میں اضافہ کرنے کے لیے بھی لگائے جاتے ہیں۔ انٹیریر ڈیکوریشن میں وال مرر اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے لیے جگہ اور مرر کے سائز کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بال و سے اور ڈرائنگ روم میں وال مرر کا استعمال زیادہ اچھا معلوم ہوتا ہے۔ ڈرائنگ، بیڈ روم اور دیگر کمروں میں بھی وال مرر سے سجائو کی جا سکتی ہے تاہم اس ضمن میں کچھ احتیاطی تدابیر ضروری ہیں۔

کمروں کی مناسبت سے وال مرر کا انتخاب

ہر جگہ اور کمرے کی مناسبت سے وال مرر کا انتخاب کریں۔ گول، چکوری، لمبوترے اور لولہ بنک کے شیشے زیادہ مقبول ہیں۔ کچن میں ویسے تو وال مرر نہیں لگائے جاتے تاہم فیشن سے کچھ عید نہیں۔ اس لیے ابے مرر لگائیں جن کے آئینہ دیکھا جاسکتا ہو۔ اگر کچن چھوٹا ہے تو ایسا مرر لگائیں جس سے باہر بھی دیکھا جاسکتا ہے، اس سے کچن کشادہ و جڑوٹے گا۔ لیونگ روم کے لیے بڑے سائز کے شیشے زیادہ آرتھک ٹچ دیتے ہیں۔ چھوٹے سائز کے شیشوں کو بھی مختلف ڈیزائن اور اشکال میں لگایا جاسکتا ہے۔ ان شیشوں کے فریم ورائن پر بنائے گئے ڈیزائن کمرے کو نہایت جاذب نظر بنا سکتے ہیں۔ انٹیک (Antique) کے شیشے خاص طور پر بہت بھلے

وال مرر کی صفائی

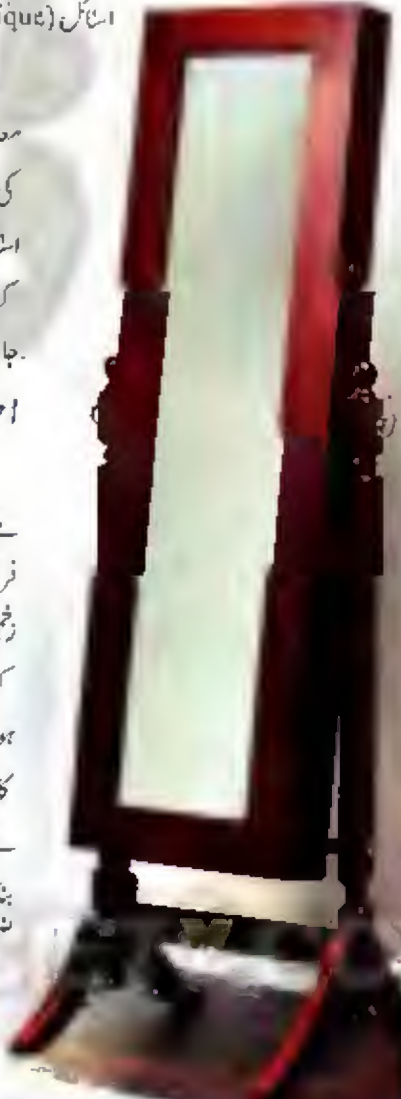
وال مرر اس وقت ہی خوب صورت تاثر دیتے ہیں جب کمر صاف ستھرا، کشادہ اور سلیقہ مند سے ترتیب دیا گیا ہو۔ ان کی صفائی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ایک ٹین میں پانی گرم کر کے تھوڑا ٹھنڈا کریں۔ پھر ہر سے بوتل میں وال مرر اس میں ایک گچہ ڈالیں واشنگ ڈزینٹ ڈال کر خوب ہلائیں۔ شیشے پر ہرے کرتے جائیں اور کسی صاف کپڑے سے شیشہ صاف کریں۔ کپڑے کے بجائے ہیرا ٹاول بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ پانی کو ابلنے کا قصہ یہ ہے کہ اس کے نمکیات ختم ہو جائیں اور شیشے کی چمک دمک پر ان سے کوئی فرق نہ پڑے۔ پانی میں ڈزینٹ کی بجائے سرکہ بھی ڈال سکتے ہیں۔ اس کے لیے چار حصے پانی میں ایک حصہ سرکہ ڈالیں اور پھر صاف کپڑوں میں ہنگو کہ شیشہ صاف کر لیں۔ شیشہ صاف کرنے کے لیے پہلے گول وائراں میں کپڑا لگائیں۔ پھر عمودی لائنوں میں صاف کریں۔ پھر افقی سمت میں صاف کریں۔ بعض اوقات پانی سے بھی شیشوں پر داغ رہ جاتے ہیں انہیں صاف کرنے کے لیے سرکہ استعمال کریں۔ شیشوں کے فریم پر کی گئی پالش یا مسٹ کی صفائی کے لیے اس کے نازک اور چھمپنے حصوں پر پالش یا مسٹ کا پیر استعمال کریں۔

معلوم ہوتے ہیں۔ شیشوں کو کثیف آرٹ شیٹس میں کات کر دیوار پر لگانے سے بھی کمرے کی خوب صورتی کو چار چاند لگ جاتے ہیں۔ آئینہ لٹریچر یا دیوار پر شیشہ لگانا بھی مقبول بہم اسٹائل ہے۔ ڈرائنگ روم کے لیے شیشے کی پیرائٹی ایک یا دو فٹ سے زیادہ نہ رکھیں جب کہ لمبائی کے رشتہ سے زیادہ سائز کا ہو تو بہتر رہتا ہے تاکہ چہرے سے لپٹنے والی جابجے۔ بیڈ روم کے لیے درمیانے سائز کے گول یا چکر وال مرر استعمال کریں۔

احتیاط

وال مرر لگانے کی صورت میں احتیاط لازم ہے کہ ان سے کسی کو نقصان نہ پہنچے۔ مرر کے گرد فریم ضرور لگوائیں کہ بچے ان کے کناروں سے زخمی نہ ہوں۔ ڈرائی بے احتیاطی سے ان کے کنارے آپ کو زخمی کر سکتے ہیں۔ وال مرر لگوانے سے پہلے تسلی کر لیں کہ یہ اچھی کوٹائی کا ہو اور اس کے نوٹ جانے کا احتمال نہ ہو۔ شیشہ دیوار میں لگایا جائے تو اس کے محفوظ ہونے کا چانس بھی زیادہ ہوتا ہے۔ ان کے گرد یا کناروں پر فریم کے علاوہ بیننگ بھی کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ خود ڈیکوریشن میں مہارت رکھتی ہیں تو ان شیشوں کو قدرے خوب صورت بنا سکتی ہیں۔ ٹکڑے، سنڈز اور فیبرس کی مدد سے ان پر کئی طرح کی سجائو کی جاسکتی ہے۔ اس ضمن میں کسی ماہر کی خدمات بھی لے سکتی ہیں۔

وال مرر لگوانے سے پہلے تسلی کر لیں کہ یہ اچھی کوٹائی کا ہو اور اس کے نوٹ جانے کا احتمال نہ ہو



Colour Style

is your

پیلارنگ خوشی، امید اور بہاری علامت ہے

تمام رنگ ایک جگہ اکٹھے کر لیے جائیں تو سب سے نمایاں پیلارنگ ہوگا۔ اس کے مختلف ٹینڈز ہیں جو موقع و محل کے لحاظ سے اپنی مثال آپ ہیں۔ موسم بہار شروع ہوتے ہی پیلارنگ کچھ زیادہ پسندیدہ ہو جاتا ہے۔ ایک طرف تو پیلارنگ کے بھول اپنی بہار دکھا رہے ہوتے ہیں تو دوسری طرف موسم کی مناسبت سے ابگ پیلارنگ پہنے ہوئے ہوتے ہیں۔ قدرت کے فنام مناظر سے بھی پیلارنگ جھلکتا دکھائی دیتا ہے۔ پیلارنگ خوشی، امید اور بہاری علامت ہے۔ دنیا کے ہر کونچر میں اسے دھوپ، جوش و خروش اور اچھے آغاز کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اس کا ایک احتیاطی (cautionary) رنگ سنگل کے طور پر بھی دیتا ہے۔ یہ پیکیزم کا سب سے نمایاں رنگ ہے۔ اس لیے خالصتی علامات (cautionary signs) کے طور پر بھی استعمال دیتا ہے۔ کلغیرانی میں پیلارنگ فیشن اور بے چینی کو دہرا کر کے منظر نامہ مند ہے۔ اگر پیلارنگ فپ کا پسند یہ ہے تو آپ کی شخصیت خوش باش اور پر جوش ہے۔ آپ میں بلا کی تخلیقی صلاحیتیں موجود ہیں۔ آپ کے خیالات نئے اور اچھوتے ہیں۔ جنہیں آپ تکمیل تک پہنچانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ پیلارنگ پسند کرنے والوں کو پرنکیشنٹ کہا جاتا ہے جو بے جا نہ ہوگا۔ یہ خود کے ارد گرد ہر لون کے اچھے تحقید نگار ہوتے ہیں۔ ان کی تجویز کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ لوگ آسمانی قابلیتوں سے زیادہ اپنی صلاحیتوں کو نکھارنے پر توجہ دیتے ہیں۔ انفارمیشن، ٹیکنالوجی اور کمیونیکیشن کے شعبہ میں کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ پیلارنگ کے بارے میں یہ بھی کہا

قدرت کے مناظر سے بھی پیلارنگ جھلکتا دکھائی دیتا ہے

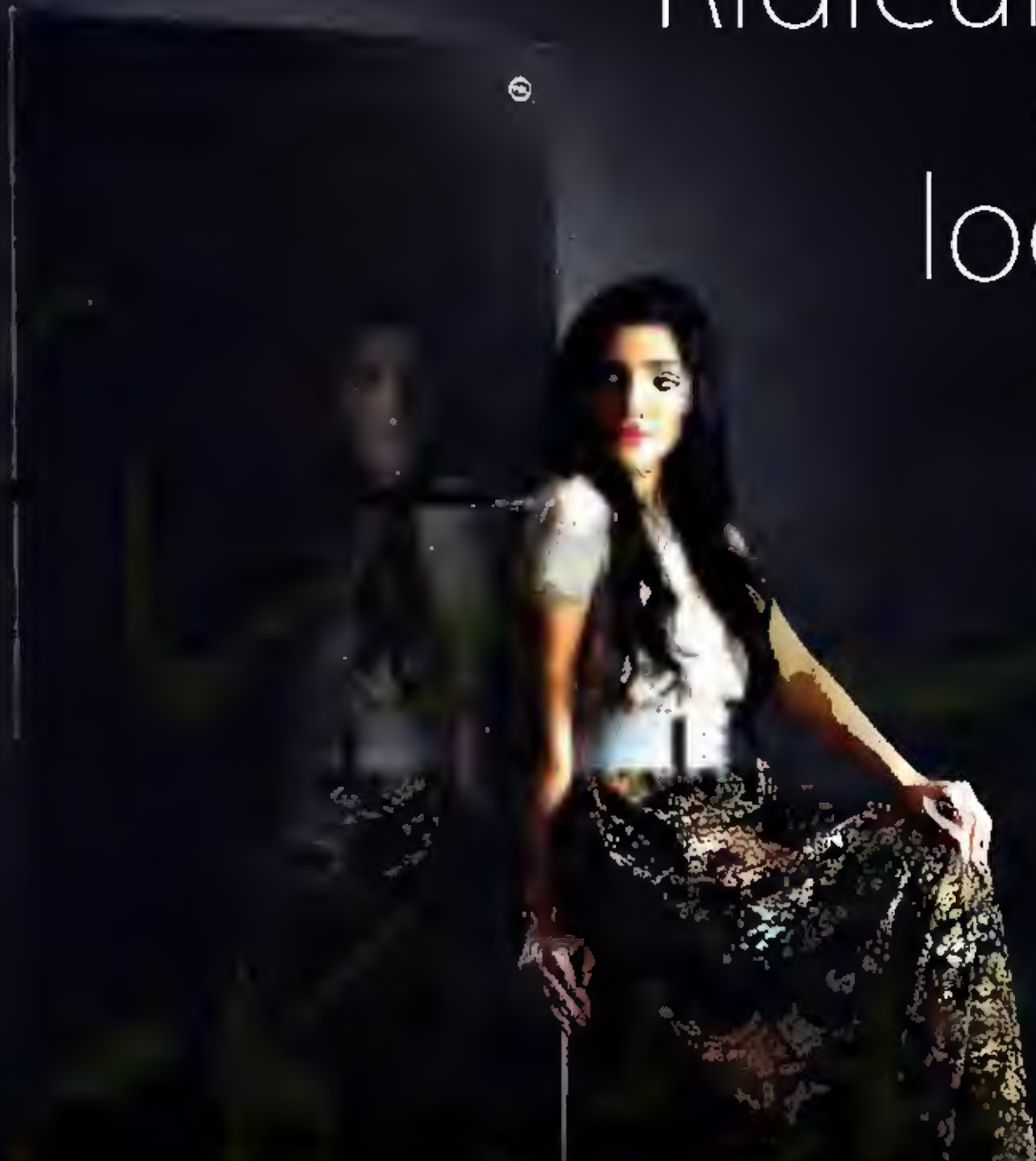
جانتے ہیں کہ یہ دل کا نہیں بلکہ دماغ کا رنگ ہے۔ citrine yellow, lemon yellow, cream yellow, dark yellow, golden yellow۔ کسی حد تک پیلارنگ منفی پیلارنگ کو بھی ظاہر کرتا ہے اور نفرت، ناپسندیدگی کے اظہار کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ پیلارنگ چوں کہ خاصا شوخ اور تیز ہے اس لیے بچوں اور بڑے افراد کے کردار میں ان کا زیادہ استعمال نہ کریں۔ یہ انہیں ضرورت سے زیادہ ایکٹو کر سکتا ہے۔ کچھ نمائندگان اسے بزدلی، سوت وغیرہ سے بھی منسلک کیا جاتا ہے۔ تاہم اس میں پیلارنگ سے زیادہ ہلکا چھرا اور اس سے وابستہ تصورات زیادہ اہم ہیں۔ کچھ کی بات کریں تو ہمارے ہاں مہندی کے فکشن پر پیلارنگ کے مہوسات اور سجادے پر غصہ ہی تو جدی جاتی ہے۔ ڈھلپن کے لیے مہندی اور مانیوں پر پیلارنگ کے لباس کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

خواتین کے لیے پیلارنگ کچھ اس لیے بھی پسندیدہ ہے کہ وہ کسی بھی موقع پر yellow golden جیورائی پہن سکتی ہیں جو انتہائی خوب صورت تاثر دیتی ہے۔



DESIRE
Glass Door

Ridiculously
good
looking



Change your life



LOW VOLTAGE START

The Low Voltage function regulates electric flow and will start the fridge safely even if the voltage is low.



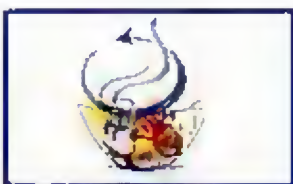
SMART ECO CONTROL FUNCTION

It helps control electricity consumption and runs the refrigerator at the most economical mode with maximum efficiency.



BOTTLE RACK/SEPARATOR

Keep your bottles and cans sorted and organized with this new feature.



AROMA LOCK

A distinctive and exclusive Palladium-Carbon Based Deodorizer which slows food decay and removes unwanted odors.



STRONGER HINGES

New top quality door hinges mounted smartly to avoid door misalignment.



LED LIGHTS

Modern LED lights give a fresh feel in the refrigerator.

Pak Elektron Limited Toll Free: 0800-00-735 (PEL), www.pel.com.pk | www.facebook.com/pel



حکیم مہاراجا داس کے حکم سے ترتیب دی گئی دواں بیٹے دانی
کو انہیں کے لیے ایک مکمل کا نیک جلد شائع ہو رہی ہے۔

حاملہ خواتین

نگہداشت اور احتیاط

حمل کے دوران 10 گھنٹے رات کو اور 2 گھنٹے دن کے وقت سونا چاہیے

میڈیسن سے متعلقہ احتیاط

ماہر محاسب کے مشورے کے بغیر بخود سے کوئی بھی دوا نہیں کھانی
چاہیے۔ کسی بھی بیماری کے علاج سے قبل ڈاکٹر کو حمل کے بارے میں
پہلے بتا دینی تاکہ ڈاکٹر دوا تجویز کرتے وقت حمل کے دوران مسموم
اور دوا سے بچاؤ نہ کرے۔

سفر سے متعلقہ احتیاط

حمل کے دوران سفر کے متعلق درج ذیل احتیاطی تدابیر
پہنچ کر عمل کرنا۔

دار کپڑے استعمال کرنے چاہیے۔ سفر کے دوران موسم کی نوعیت اور
ہندلی کے پیش نظر احتیاطی تدابیر کو اپناتے چاہیے۔

تازہ ہوا

حمل کے دوران خواتین کو زیادہ دیر تک ہزار ہا میں رہنے کی کوشش
کوئی چاہیے۔ تازہ ہوا کے حصول کے لیے صبح و شام خوشگوار اور کھلی فضا
میں سیر کرنی چاہیے۔ حاملہ کے گھر سے میں روشنی دان اور کھڑکیاں
ضرور دوس تاکہ دروازہ پر اندر میں مسموم ہوا کے سردیوں کے موسم میں
ہینز اور گرمیوں کے موسم میں ہنگامہ، انگریز، یا دیگر کھلے ہوا کا انتظام ہو۔
یاد رکھیں، کمرہ گرم کرنے کے لیے کوئلے کا استعمال مبالغہ نہ کریں۔ حمل
کے دوران زیادہ سے زیادہ وقت سورج کی روشنی میں گزارنا چاہیے۔
سورج کی روشنی میں جلد کے ذریعے وٹامن ڈی حاصل ہونے سے
قدرتی طور پر اس وٹامن کی جسمانی ضرورت پوری ہوتی رہتی ہے۔

مناسب جوتے

عورت کو حمل کے دوران انتہائی آرام دہ و ہلکا جوتا پہنانا چاہیے۔
خاص طور پر اونچی ایڑی اور تسموں والا جوتا پہننے سے گریز کیا جائے۔

کے لیے بچے کی پیدائش ایک نیا اور مشکل تجربہ ہوتا
ہوتا ہے۔ تاہم یہ ایک فطری عمل ہے۔ بعض خواتین اس
تازہ کر ملے کا سوچ کر گھبرا جاتی ہیں کیوں کہ اس حمل کے دوران
معمول کی مصروفیات اور سرگرمیوں سے کسی حد تک کنارہ کشی کر کے بچے
کی ضرورت بات کا بھی خیال رکھنا ہوتا ہے۔ آخری ایام میں ذہن میں کئی
خیالات اور سوچیں ابھرتے ہیں۔ ذہنی حالت کے علاوہ دان کا جسم
بھرا ہوا ہوتا ہے اور پیرنے کی خوب صورتی درگت بھی بدل جاتی ہے۔ ان
دوسری باتوں کو بھی سمجھنا اور بے احتیاطی خواتین کو ازبک سے دو
چار کر سکتی ہے۔ خاص طور پر پہلی بار کا حمل بہت پریشانی کا باعث
ہو سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ حمل کے دوران فطری معائنہ ضرور
کر دیا جائے اور احتیاطی تدابیر پر عمل کیا جائے۔

نگہداشت کے مقاصد

حاملہ خواتین کی صحت کا خیال رکھنا ان کی اور بچے کے دل کے
زندگی کے لیے ضروری ہے۔ چیک اپ کے دوران اگر کسی پیچیدگی یا
بیماری کے بارے میں معلوم ہو جائے تو، وقت ضروری خارج اور

”کسی بھی بیماری کے علاج سے قبل ڈاکٹر کو حمل کے بارے میں پہلے ہی بتا دیں“

اونچی ایڑی والے جوتے سے گریز کا خطرہ رہتا ہے جب کہ حمل کے
آخری ایام میں جوتے کے نئے ہاند سے مشکل ہوتے ہیں۔ جس
جوتے سے حاملہ کے پھسلنے کا خطرہ ہو، بالکل نہ پہنا جائے۔

کھاتے پینے میں احتیاط

حمل کے دوران نظام انہضام بہتر رکھنے کے لیے حاملہ خاتون کو
چاہیے کہ کھانا آہستہ پر کھائے۔ رات کو سوتے وقت گرم دودھ کا گلاس
پیے۔ صبح نہار منہ ایک گلاس نیم گرم پانی پی لے۔ میزیاں اور ملاز باز
مقدار میں استعمال کرے۔ قبض سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کرے۔
وقت بے وقت یا زیادہ مقدار میں کھانے سے پرہیز کرے کیونکہ اس
سے گیس اور قبض پیدا ہوتی ہے۔ تیز جانے اور کافی سے پرہیز کرے
اور پانی بیشہ ابال کر پیا جائے۔ تیز دھکا دلاؤ گرم گرم کھانا کھایا
جائے۔ بعض خواتین کو بطور فیض سنگ، بت نوشی جب کہ
دیبا توں میں بعض دوتوں کو حنف پینے کی عادت
ہوتی ہے۔ حمل کے دوران ان کے شدید
نقصانات ہیں۔

نہیں کروائے جائیں۔ اس ضمن میں صحت مند غذا، خوراک اور پرہیز
بناوٹی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ ذہن میں رکھیں کہ ایک صحت مند خاتون
کی صحت مند بچے کو جنم دے سکتی ہے۔ احتیاطی تدابیر اور نگہداشت کے
پیش نظر حمل کے دوران حاملہ کو درجن ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔

آرام اور نیند

حمل کے دوران کم از کم 10 گھنٹے رات کو اور 2 گھنٹے دن کے وقت
ضرور سونا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت گرم دودھ کا گلاس پینا بہتر ہے۔
کوشش کی جائے کہ حاملہ کو روت کے مل لینے کا سیدھا لینا سے خون کی
تالیوں پر وابستہ نہ رہے۔ اگر نیند نہ آئے تو شوہر یا میڈیسن لینے کے
بجائے گلاس کا اور صحت سے رابطہ کر کے صبح بخیر اور میڈیسن استعمال
کریں۔ حمل کے آٹھویں ایام میں زیادہ آرام کرنا چاہیے۔

مناسب کپڑے

حاملہ خاتون کو موسم کے مطابق آرام دہ کپڑے پہننے چاہیے۔ بہتر
بہی ہے کہ حاملہ صاف، آرام دہ اور ڈھیلے کپڑے پہنے۔ موسم سرما میں
جڑی، جیکٹ، کوٹ اور ڈھیلے جب کہ گرمیوں میں ہلکے، ہاریک اور ہوا

چاہیے۔ پہناؤ

علاقے اور بہت

خستہ اور ڈھیلی، دلی مرکز

پر سفر نہ کیا جائے۔ سیر و تفریح

کے لیے بلند مقامات پر چڑھنے اور

اتارنے سے گریز بہتر ہے۔ لمبے سفر اور پہلک

راہسپورٹ نہ پہنچانی نشست پر بیٹھنے سے ہر

مکمل حد تک گریز کریں۔ بحری جہاز کے

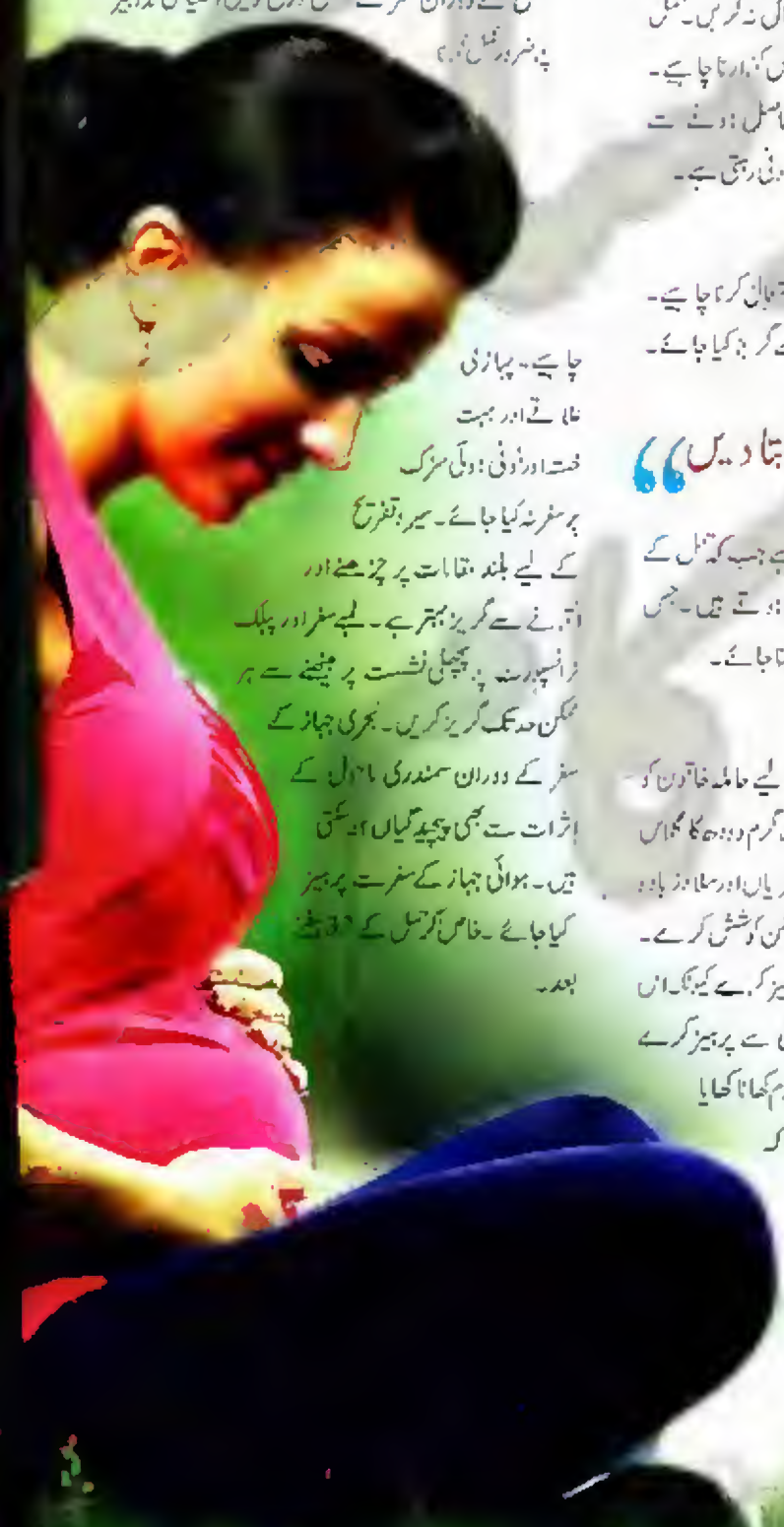
سفر کے دوران سمندری ماحول کے

اثرات سے بھی بچیدگیاں دے سکتی

ہیں۔ ہوائی جہاز کے سفر سے پرہیز

کیا جائے۔ خاص کر حمل کے آخری

بعد۔



ife **MotherChoice®** **Sweet Rewards**



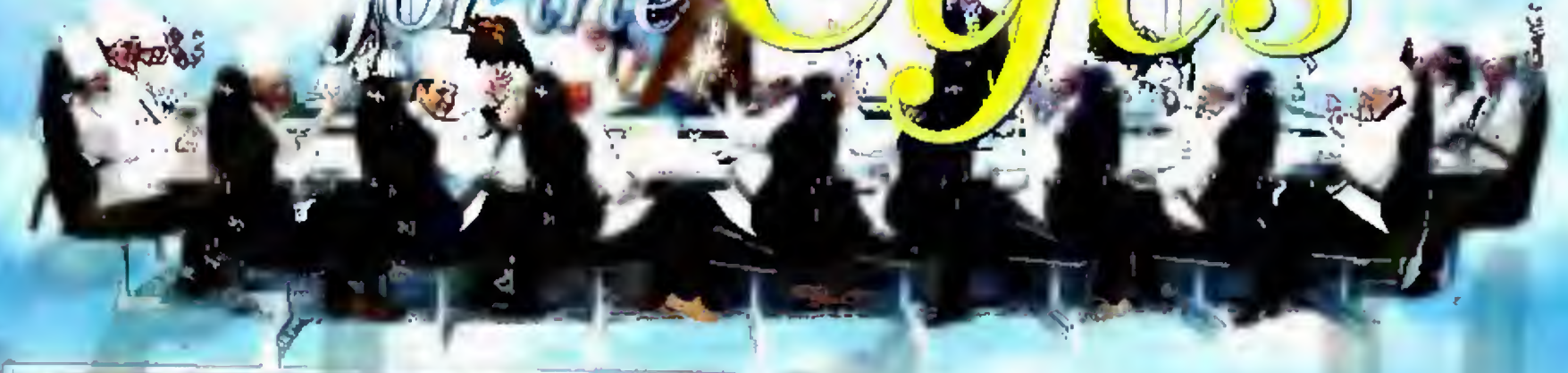
With Mother Choice Brand Baking Soda and Sugar varieties , you get results that are fast, good and easy. Just add in your recipe, quality ingredients and rigorous testing are already in the product.

Try any our product You'll see how easy it is to bring the classic sweetness in your favorite dishes.

Email: rossmoor@cyber.net.pk

REPCOM

Feast for the Eyes



اچھا کھانا اور اچھی جگہ سے کھانا انسان کے دنیاوی شوق ہیں۔ ویسے تو گھومنے پھرنے کے شوقین افراد منت ہی جگہوں اور ریسٹورانز میں کھانا لرائی کرتے رہتے ہیں۔ تاہم آسمان کی بلندیوں اور سمندروں کی گہرائیوں میں واقع ریسٹورانز میں کھانا کسی خواب کی تکمیل سے کم نہیں۔ ہم میں سے بیشتر لوگ تو شاید ایسے ریسٹورانز کے نام سے بھی واقف نہ ہوں۔ تاہم بیرون ملک آنے جانے والے افراد اور سیاحوں کے لیے ان ریسٹورانز میں کھانا کچھ زیادہ مشکل بھی نہیں۔ ایسے ہی ریسٹورانز کا تعارف ہم آپ سے کروا رہے ہیں۔ آپ کو بھی موقع ملے تو ان کا وزٹ ضرور کریں۔

ہوتا ہے۔ اس فار کا مینہ سمندر کی طرف کھاتا ہے جہاں سے آپ سمندر کا نظارہ کر سکتے ہیں۔ ارد گرد بڑے بڑے پہاڑوں کے درمیان اس غار میں بیٹھ کر کھانا کھانے کا ایک ایسا تجربہ ہے کہ نہیں۔

Snow Restaurant Kemi, Finland

ہیٹل سنیور ان Finland میں Lumilinna Snow castle پر واقع ہے۔ اس ریسٹوران کا درجہ حرارت 5- ڈگریز درہنا ہے۔ ہر سال اسے از سر نو بنایا جاتا ہے اور جزیری میں اس کی اونٹنگ کی جاتی ہے۔ اس میں دو پہر اور رات کے کھانے کی سہولت موجود ہے۔ اس میں کھانا کھانے کے لیے پہلے سے ہی بکک کر دانا پڑتی ہے کیوں کہ اتنا اچھا موقع کون ہاتھ سے جانے دے سکتا ہے۔

Dinner in the Sky

یہ وہی ریسٹوران دنیا کے کئی ممالک میں اپنی خدمات پیش کر چکا ہے۔ اسے چلانے والے پروپیشنل ہوائی جہاز پر ریسٹوران کھول لیتے ہیں

Ithaa Restaurant, Maldives

مطبخ سمندر سے 16 فٹ نیچے ہیٹل سنیور ان المالدیپ میں واقع ہے۔ اگر آپ اس میں کھانا کھا رہے ہیں تو باہر کا نظارہ انتہائی دلکش ہے۔ اس میں بیٹھ کر آپ سمندر کو 180° کے منظر پر دیکھ سکتے ہیں۔ المالدیپ میں جزیران بولی جاتی ہے، اس کے مطابق "Ithaa" کا مطلب "mother of pearl" ہے۔ اس ریسٹوران میں ایک وقت میں 14 لوگ بیٹھ کر کھانا کھا سکتے ہیں۔ اس ریسٹوران کا قیام 2005ء میں عملی میں آیا۔ اس ریسٹوران میں داخل ہونا باہر آنا اور کھانا ایک منفرد اور خوشگوار تجربہ ہے۔ اس میں بیٹھ کر آپ سمندر میں چھیلیوں اور آبی زندگی کے حسن سے محظوظ ہو سکتے ہیں۔

Hotel Ristorante Grotta Palazzese, Italy

یہ ہوٹل ایک غار کی شکل میں ہے اور صرف موسم سرما میں کھانا



جو خاصی اونچائی پر ہے اور جہاں انہیں مناسب جگہ میسر آ جائے۔ ہر سال کئی ملک میں پہاڑوں کی اونچائی پر یہ ریسٹوران بنایا جاتا ہے جو ایک ہی ٹیبل پر 22 آدمی کو سہارا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ ریسٹوران صرف 8 گھنٹے کے لیے کھلا رہتا ہے۔ اس کا سٹاف فکس نہیں افراد و شیف، دو ہیڈ اور انٹر فیکٹر پر مشتمل ہے۔ یہ باہرین تقریباً 40 ممالک میں اپنے ڈبل کا نمونہ پیش کر چکے ہیں۔ کھانے کے لیے اتنا بڑا تجربہ کوئی جی جان والا بندہ ہی کر سکتا ہے۔ اگر آپ بھی ہوائی لک کر کھانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے خبر لیں کہ ان کا اگلا پڑا کہاں ہوگا۔



Al Mahara - Dubai, UAE

سی ٹیبل کی شکل میں بنایا گیا یہ ریسٹوران نہ صرف آپ کی بھوک بلکہ جمالیاتی حس کو بھی راحت بخشتا ہے۔ آرام دہ نرم ویلنگ سٹینگ sitting arrange کے ساتھ اس ریسٹوران میں aquarium کا ماحول

Ristorante Da Pancrazio

یہ ریسٹوران Theater of pompey's کے طے پر بنایا گیا ہے۔ یہ تھیٹر 1st century قبل مسیح بنایا گیا تھا۔ روایتی رومن کھانوں اور اپنے منفرد پاڑ کی بنا پر یہ ریسٹوران اپنی مثال آپ ہے۔

Fanweng Restaurant, China

یہ ریسٹوران چائنا کے شہر Yichang میں واقع ہے۔ یہ ریسٹوران پہاڑ کی چوٹی کاٹ کر بنایا گیا ہے۔ اس کے نیچے آپ Yangtze river کا نظارہ بھی کر سکتے ہیں۔ کھلی فضا کے دلدادہ لوگوں کے لیے یہ ایک اچھی تفریح ہے۔

Piz Gloria, Switzerland

Soneva Kiri Resort, Thailand

کیا آپ نے کبھی درخت پر بیٹھ کر کھانا کھایا ہے؟ اگر نہیں تو بیک میں بنائے گئے اس ریسٹوران میں آپ کو یہ موقع میسر آسکتا ہے۔ Treepod dining کا یہ ایک منفرد تجربہ ہے جس میں مہمان ٹیمپو پوڈ میں بیٹھ کر کھانے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ ریسٹوران Koh kood's ancient rainforest میں بنایا گیا ہے۔ یہاں آپ کو zipline aerobatics کے ذریعے دیکھنا

Labassin Waterfall Restaurant, Philippines

یہ ریسٹوران فلپائن میں موجود ہے جو صرف دوپہر کے کھانے کے لیے کھولا جاتا ہے۔ یہ دائرہ دار قدرتی نہیں بلکہ Labassin Dam سے خارج ہونے والے پانی سے مصنوعی طور پر بنایا گیا ہے۔ اسی پانی کے ذریعے ایک مصنوعی جھیل بھی بنائی گئی ہے جس میں تفریح کے دوران وزٹرز فلپائن کی کچھ دیکھ سکتے ہیں۔ مقامی کچھ کو زین اور قدرتی خوبصورتی جانچنے کے لیے یہ ہوٹل ایک خوبصورت مقام ہے۔



Dining

یہ ریسٹوران چائنا کے شہر Yichang میں واقع ہے۔ یہ ریسٹوران پہاڑ کی چوٹی کاٹ کر بنایا گیا ہے۔ اس کے نیچے آپ Yangtze river کا نظارہ بھی کر سکتے ہیں۔ کھلی فضا کے دلدادہ لوگوں کے لیے یہ ایک اچھی تفریح ہے۔



At. Mosphere Restaurant, Dubai

دنیا کی بلند ترین عمارت برج خلیفہ پر بنایا گیا یہ ریسٹوران دنیا کے چند نمایاں گھڑی ریسٹورانز میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا نام Guinness World Record میں بھی دنیا کے بلند ترین



یہ revolving restaurant خود بخود گھومتی کاغذی نمونہ ہے۔ پہاڑ کی چوٹی پر بنایا گیا یہ ریسٹوران کھانے کے ساتھ ساتھ عمدہ قسم کی تفریح بھی فراہم کرتا ہے۔ اس کے revolving floor پر آپ ارد گرد کے مناظر سے بھرپور

ہوٹل کے طور پر شامل ہے۔ اس بلندی پر بیٹھ کر آپ نہ صرف ذہنی کا نظارہ کر سکتے ہیں بلکہ اونچے نواروں کا منظر بھی دیکھ سکتے ہیں۔

Sky Dining Singapore Flyer

گول میز، فائبر آپٹکس میل پر مشتمل اس ریسٹوران میں آپ سنگاپور میں رہتے ہوئے ہمسایہ ممالک ملائیشیا اور انڈونیشیا کی جھلک دیکھ سکتے ہیں۔ یہ world's largest giant observation wheel کے طور پر بھی مشہور ہے۔ اس بلندی پر شاندار مناظر دیکھتے ہوئے کھانا کھانے کی خواہش بھلا کسے نہ ہوگی۔

بنایا گیا ہے۔ ڈائننگ ٹیبل کے ارد گرد آپ سمندری زندگی سے بھرپور لطف اٹھا سکتے ہیں۔ منفرد ماحول کے ساتھ ساتھ یہاں پر دنیا کے بہترین شیف بھی باڑ کیے گئے ہیں۔

لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ خاص کر جب ہر طرف برف ہی برف مری ہو۔ اس ریسٹوران کا نام James Bond کی ایک فلم سے متاثر ہو کر رکھا گیا ہے کیونکہ اس مقام پر فلم کی شوٹنگ کی گئی تھی۔



لوکیلو رزفونو

سیزمل قوۋ

ایکسر سائز کرنے کے بعد کیا کھائیں؟

کیا آپ کھانا چاہا کرتے ہیں؟
اکثر لوگ جو کھانا کم کھا میں یا زیادہ، سناپ، انعام، نظام کے
مسائل کا حکم دیتے ہیں۔ ان ضمن میں یہ چنانچہ ضروری ہے کہ کیا آپ

Due®

All Special

بدلے موسم پر نہ
بدلے چوائس اپنی



Manufacturer
KREATIVE
Cosmetics (Pvt) Ltd
Email: kreative@gmail.com

Jab Hai *Due* Tu Kuch aur Kyon

Due®

CLEANSING

For All Skin Types



Manufacturer
KREATIVE
Cosmetics (Pvt) Ltd.
Email: kreative@gmail.com



For All
Skin Types





شیف ذاکر

اسٹرابیری مفنز

اجزاء

میدہ	: 3 کپ
بیکنگ پاؤڈر	: 1 چائے کاج
(ارچین) (تھیوئی)	: 1 1/2 کھانے کاج
بیکنگ سوزا	: 1/2 چائے کاج
نمک	: 1/2 چائے کاج
انڈا	: 3 عدد (چھتہ نہیں)
کھن (بفرنگ کے)	: 1 کپ
آئین	: 1 1/2 کپ
دودھ	: 1 1/2 کپ
اسٹرابیری	: 2 کپ (کٹ لیں)

ترکیب

- اوون کو 375°F پر گرم کر لیں۔
- مٹن مٹر کو پیسے لائیں کر لیں۔
- میدے میں نمک، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوزا اور وارچین مکس کر لیں۔
- انڈا، دودھ، آئین اور کھن باؤل میں ڈال کر خوب اچھی طرح مکس کر لیں۔
- کچا، دوجا میں تو میڈے کے آمیزے میں ڈال کر بیڑ تیار کر لیں۔
- ہسٹیاں رہے کسی میں گھٹلیاں نہ رہیں۔
- اب اس میں اسٹرابیری مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر چمچ کی مدد سے بیڑ مٹن مٹر میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 20-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریج میں سرد کر لیں۔

وائٹ کوفٹہ مصالحہ

اجزاء

کوفٹوں کے لیے

بون لیس چکن قیرہ : 1/2 کلو

آلو : 1 عدد (ڈال لیں)

انڈا : 3 عدد (ڈال لیں)

بریڈ سلائس : 5 عدد

سفید بیل : 1 کھانے کاج

ہرا دھنیا (چ) : 1/2 کپ

نمک : حسب ذائقہ

سفید مریق پاؤڈر : حسب ذائقہ

آئل : فرائنگ کے لیے

گریوی کے لیے

دہی : 1 پاؤ

پیاز : 1 عدد (چینا)

نمک : 1/2 کپ

اورک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کاج

سفید مریق پاؤڈر : 1 چائے کاج

نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- بریڈ سلائس پانی میں بھگو دیں۔ نرم ہو جائیں تو نیچے ڈال دیں۔
- انڈے اور آلو پھیل کر میٹھ کر لیں۔
- چکن میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب اس کی باؤز بنا کر آئل میں فرائی کر لیں۔
- گریوی کے لیے کھن گرم کر کے پیاز سائے کر لیں۔
- اورک لہسن پیسٹ، سفید مریق پاؤڈر ڈال کر ایک منٹ پکائیں۔
- اب دہی ڈال کر 2-3 منٹ پکائیں۔
- فرائڈ کوٹے شامل کر کے ڈھک کر 4-3 منٹ بجی آگ پر پکائیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر ہرا دھنیا اور کٹی سرخ مریق ڈال کر سرو کریں۔







اجزاء

فشن (سائیں)	: 4.6 ٹلے
اورنگ پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لیمن جوس	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
لیمن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
گلی کالی مرچ	: 1/2 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فراٹنگ کے لیے

ٹاپنگ کے لیے

: 1/2 کپ	برٹا پیاز (ہر ایک کٹ لیں)
: 1 کھانے کا چمچ	ہر او جینا (ہر ایک کٹ لیں)
: 1 چائے کا چمچ	نیل

سرونگ کے لیے

: 2 کپ	چاول (فیلڈ ہٹے)
--------	-----------------

ترکیب

- فشن میں تمام اجزاء شامل کر کے 1-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر آئل گرم کر کے فشن کو فرائی کریں۔
- پیسٹ میں فشن رکھ کر بری پیاز، جینا اور گل چمڑک کر چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

لیموں کے استعمال سے نہ صرف کھانے کا ذائقہ بڑھتا ہے بلکہ گوشت جلدی گل بھی جاتا ہے



WWW.PAKSOCIETY.COM

A Refreshing Way Naturally

آفتاب قرشی سندل

قدرتی سندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس



Aftab Qarshi Dawakhana:

Mil T... 0... (Mutan... Ch... Lahore Ph... 2-37511532
w. ftabqarsh... ma l: afta q rs i @hotmall...
www.facebook.com/AftabQarshi



لیمر ڈاسٹری ٹوسٹ

شیف ذاکر



ترکیب

- ایک باؤل میں اسٹرابیری اور ڈراکپ چینی کس کر کے رکھ دیں۔
- دوسرے باؤل میں انڈے، دو دھانک اور ایک چمچ دہلا سسٹس شامل کر کے پیسٹ لیں۔
- ہر پیٹا پر یہ کوئٹریا ڈوسٹ کے لیے انڈوں کے کچر میں بنو گئیں۔
- فرائنگ چین کو چھنا کر کے ہر پیٹا پر یہ 1-2 منٹ کے لیے براؤن کرنے تک پکائیں۔
- پھر نکال کر تھوڑا ٹھنڈا کر لیں۔
- ہر پیٹا پر ہڈ پر اچھے کچے چینی چھڑکیں۔
- کریم کو اچھی طرح پیسٹ کر اس میں اچھے چینی اور دہلا سسٹس کس کر لیں۔
- سرنگ پلیٹ میں ایک پیٹا بنڈ کر لیں۔ اوپر کریم اور کئی ہونی اسٹرابیری پھیلا لیں۔
- پھر دوسری پیٹا پر یہ کر لیں۔ اسی طرح لیمر ڈاسٹ لگاتے جائیں۔
- سب سے اوپر کریم کی نہ ہونی چاہیے۔
- سرنگ سے پیٹا ایک گھنٹہ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اسٹرابیری سے تیار کر لیں۔

اجزاء

اسٹرابیری	: 1 کلو (کئی ہونی)
چینی پاؤڈر	: 1 کپ
دودھ	: 1 کپ
بیوی کریم	: 2 کپ
انڈا	: 3 عدد
ٹک	: 1/2 چائے کا چمچ
دہلا سسٹس	: 2 چائے کے چمچ
پیٹا بنڈ	: 6 سلائس

اسٹرابیری کھانے سے خرابی کا کام نہیں کرتا
اقسام کے الکھسٹرو سے محفوظ رہا جاسکتا ہے

Free Delivery

اپنے کے لیے شیف ذاکر کی کتاب

Available Now

mate
ING
GUIDE

شیف ذاکر 2



کتاب
کچھ
کچھ





پاک دبسی گھی



ٹھوڑی چاہت ٹھوڑا پیار

بھرپور غذائیت
قدرتی ذائقہ

www.pakdesighee.com

www.paksociety.com





اشٹین چکن سیلڈ

اجزاء

شملہ مرغ	: 1 عدد (برلین)
کھیرا	: 1 عدد (برلین)
گاجر	: 1 عدد (برلین)
نماز	: 1 عدد (سرخس کاٹ لیں)
چکن بریسٹ (پہی ہول)	: 1 عدد (سرخس کاٹ لیں)
پیاز	: 1/2 عدد (پہنڈ)
ٹمپس لیوز	: 2 عدد (برلین)
ہرا دھنیا (پہنڈ)	: 1/4 کپ
پانی	: 1/4 کپ
شوگر سیرپ	: 1 کھانے کا چمچ
پانی	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
سویا سوی	: 2 کھانے کے چمچ
اولیو آئل	: 3 کھانے کے چمچ
لیمون کارس	: 1/4 کپ
کپ	: مردانگ کے لیے

ترکیب

- ایک باؤل میں تمام ہیزیاں اور چکن مکس کر لیں۔
- دوسرے باؤل میں شوگر سیرپ، سویا سوی، سرکہ، لیمون کارس، پانی، پانی اور اولیو آئل مکس کر کے زورینگ تیار کر لیں۔
- اب یہ زورینگ سیلڈ میں ڈال کر خوب اچھی طرح مکس کریں۔
- پائیک ریپ سے گود کر کے چند گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- کچپ کے ساتھ سرو کریں۔



ترکیب

- اسٹرابری میں وائٹ ڈرنک اور چھینی شامل کر کے لینڈ کریں۔ کالا اور نچ جوس اور لیمون جوس مکس کر لیں۔
- مردانگ گلاس میں ٹھوڑا سا اسٹرابری کچر ڈالیں۔
- اوپر اور نچ جوس ڈالیں اور پھر بقیہ اسٹرابری کچر ڈال دیں۔
- لیمون سائٹس اور اسٹرابری سے تیار کردہ سرو کریں۔

اسٹرابری کو دو میاں سے کاٹ کر چہرے کا مساج کر اس سے جلد داغ دھبوں سے پاک ہو جائے گی



0 Grams
Trans Fat
PER SERVING

دل کا
دوست

کینولا آئل

- ✓ No Preservatives
- ✓ Cholesterol Free
- ✓ High in Vitamin E


Pakistan Standards
PS: 2983-2003

Salva
— GROUP OF INDUSTRIES —
Fatima Vegetable Oil Mills (Pvt) LTD.
10-Km, Faisalabad Road, Okara, Pakistan.
UAN: 044-111-786-048
www.salva.com.pk





Cook within your Budget

WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف شازیہ

سپرنگ پلاسٹ

اجزاء

دودھ	: 2 کپ
سیب	: 1 عدد
کھجور	: 5 عدد (کھلی ہوئی)
بادام	: 5 عدد
کاجو	: 5 عدد
شہد	: 2 کھانے کے چمچ



= Budget 115

ترکیب

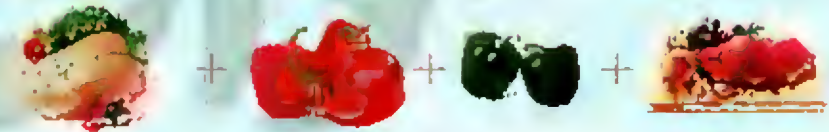
- سیب چھیل کر کٹ لیں۔ تھوڑے سے دودھ میں کھجور، بادام اور کاجو ڈال کر گرائنڈ کریں۔
- باقی دودھ میں سیب اور شہد ڈال کر بلینڈ کریں۔
- اب اس میں گرائنڈ کیے ہوئے اجزاء ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- سردنگ گلاس میں نکال کر ٹھنڈا یا فریژ میں سرد کریں۔



سپروال بیف

اجزاء

بون لیس بیف	: 1/2 کلو (سبز)
ادھک لیس پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
مکئی سرخ مرچ	: 1 چائے کا چمچ
کارن اسٹارچ	: 1 چائے کا چمچ
ڈارک سویا سوی	: 1 چائے کا چمچ
لیسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سبز شملہ مرچ	: 1 عدد (سبز)
سرخ شملہ مرچ	: 1 عدد (سبز)
چکن / آہیٹ اسٹاک	: 1/2 کپ
چلی مارلک سوی	: 1 کھانے کا چمچ
چینی	: 1 کھانے کا چمچ
سسپی سیڈز	: 1 کھانے کا چمچ
ادھک سویا سوی	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوی	: 1/2 کھانے کا چمچ
سسپی آئل	: 4 کھانے کے چمچ



چکن / آہیٹ اسٹاک	Rs. 40/-	سرخ شملہ مرچ	Rs. 110/-	سبز شملہ مرچ	Rs. 12/-	بون لیس بیف	Rs. 180/-
------------------	----------	--------------	-----------	--------------	----------	-------------	-----------

= Budget 342

ترکیب

- بیف پر ادھک لیس پیسٹ اور ڈارک سویا سوی لگا کر ایک گھنٹے کے لیے میری نیٹ کریں۔
- پھر آئل گرم کر کے بیف سٹرفرائی کر لیں۔
- بیف تھوڑا اگل جائے تو سبزیاں ڈال کر فرائی کریں۔
- اب سسپی سیڈز کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر بیف گل جانے تک گل آنے پر پکا لیں۔
- تیار ہونے پر سسپی سیڈز چھڑک کر گرم گرم سرد کریں۔

NOVA
GLASSWARE



شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY

Associated Industries Limited



Free Delivery
شیفٹ شازیہ
گوشت کے پکوان



پین فرائڈ فیش و لیمن سوس

شیف شازیہ Special



اجزاء

بون لیس فیش فٹے	: 2 عدد
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
لیمون کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
چلی سبزی	: 2 کھانے کے چمچ
میدہ	: 3 کھانے کے چمچ
اورک لیس پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سیسی آئل	: پین فرائڈ کے لیے
نمک	: حسب ذائقہ

لیمن سوس کے لیے

لیمن کا چھکا (کٹ کر لیں)	: 1 کھانے کا چمچ
چیز سوس	: 2 کھانے کے چمچ
مایونیز	: 2 کھانے کے چمچ
لیمن سوس	: 1 کھانے کا چمچ
پارسلے (کٹ کر لیں)	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

سرونگ کے لیے

سلاہ	: 1 کپ
------	--------

ترکیب

- فیش پر آئل اور میدہ کے علاوہ تمام اجزاء کا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر میدہ میں کوٹ کر کے گرم آئل میں پین فرائی کر لیں۔
- سوس کے لیے تمام اجزاء بائبل میں مکس کر لیں۔
- سرونگ فرے میں فیش رکھیں، اوپر سوس ڈالیں۔
- سلاہ کے ساتھ سرو کر دیں۔



پارسلے
Rs. 5/-



مایونیز
Rs. 18/-



میدہ
Rs. 10/-



بون لیس فیش فٹے
Rs. 60/-

= Budget 93





شیف شازیہ

ڈبل ڈیکر فیش بگر

ترکیب

- فیش پرائل کے علاوہ تمام اجزاء ایک کراؤ سے گئے
- مکے لیے رکھ دیں۔
- پھر نوپرائل میں ڈرائی کر لیں۔
- بھریہ کھن کے ڈائوسٹ کریں۔
- پھر ان پر چلی ہارلک سون لگائیں۔
- ایک بن پ، سلا، پنک اور نمائے کے ملائیں رکھیں۔
- تیار فیش لئے رکھ کر، سرواں رکھ دیں۔
- اس کے اوپر مسٹرڈ پیسٹ اور لیموں کے رس گس کر کے لگائیں۔ پھر ڈائو
- کے سلاؤس، سلاؤ پنک اور نوپرائل لئے رکھ کر، اچھڑا ملائیں رکھ دیں۔
- تھرے بن سے کور کر کے باقی پیسٹ، سون اور فریج فراڈ
- کے ساتھ ڈیکر بن۔

فیش کے لیے

- 2 عدد : ہون لیکن فیش لئے
- 1 کھانے کا چمچ : سویا سب
- 2 کھانے کے چمچ : لیموں کا رس
- 2 کھانے کے چمچ : چلی وں
- 3 کھانے کے چمچ : میدہ
- 1 چائے کا چمچ : اورک ہسن پیسٹ
- 1 چائے کا چمچ : سرخ مرچ پاؤڈر
- چھین ٹرائنگ کے لیے
- حسب ذائقہ

اجزاء

- 3 عدد : سسیمی بگر بن
- 1 عدد (سٹاف) : نمائے
- 2 کھانے کے چمچ : لیموں یوں
- 2 کھانے کے چمچ : چلی ہارلک سون
- 2 کھانے کے چمچ : مکھن
- 3 کھانے کے چمچ : مسٹرڈ پیسٹ
- 8-10 عدد : اچھڑا سلاؤس
- 2-3 عدد : سلاؤ پنک
- 1 عدد : فریج فراڈ

= Budget 74



لیموں
Rs. 6/-



ہون لیموں لئے
Rs. 60/-



ٹماٹر
Rs. 8/-





استعمال میں سہولت بھی ---
صحت کے ساتھ بچت بھی

روزانہ صرف ایک
پاشمی اسپغول
Once a Day Pack
استعمال کیجئے

اورفٹ نہیں --- سہرے پر فٹ رہیے

PAKSOCIETY.COM

Benchmark





روز اسٹرابری سیلڈ

سرنگ : 2
ٹوٹل کیلوری : 257

اجزاء

کیلوری

58	8-10 عدد	اسٹرابری
170	1 عدد	ایو کا ڈو (چھوٹا)
9	5 عدد (1 بک پینڈ)	پینڈ
3	1 کھانے کا چمچ	لیمونس کارس
16	1/2 کھانے کا چمچ	چینی پاؤڈر
0	1 کھانے کا چمچ	روز وائر
1	1/2 کپ	پودینہ (پتے)

ترکیب

- اسٹرابری اور ایو کا ڈو کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- روز وائر اور لیمونس کارس کس کر لیں۔
- بازل میں پینڈ، اسٹرابری، ایو کا ڈو اور چینی کس کریں۔ پھر روز وائر ڈال کر ملائیں کہ کس ہو جائے۔
- پودینے کے پتے شامل کریں اور ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

ایو کا ڈو میں کیلے کی نسبت 35 فیصد زیادہ پوتا سٹیم پایا جاتا ہے
یہ فائبر کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔

VINCÉ

Beautiful Skin Matters

Look Younger
Feel Younger

With Vince Perfect 30s
Cream + Face Wash



Ever enjoy 30s Weather you are in 40s, 50s or 60s

www.vincecare.com

FOR TRADE QUERIES: 0300 5124077, 0300 8887354

چکن نوڈلز شوپ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 348



حکیم عبدالغفار

اجزاء

ٹوڈلز	: 1/2 پکٹ (آبی ہوئی)	96
بون لیس چکن (سائس)	: 1/2 پاؤ (آبی ہوئی)	165
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ	9
ہرادیٹیا (کنٹینر)	: 1 کھانے کا چمچ	1
کارن فلوور	: 1 کھانے کا چمچ	26
فیش سویس	: 1 چائے کا چمچ	3
برفی پیاز	: 1/2 عدد (مٹی ہوئی)	0
چکن اسٹاک	: 1 لیٹر	48
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ	0
نمک	: حسب ذائقہ	0

ترکیب

- چکن اسٹاک میں چکن اور نوڈلز ڈال کر آبیائیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور کارن فلوور کس کر کے پیچ سے بلا لیں۔
- گاڑھا ہو جائے تو سویا سوس اور فیش سویس ڈال کر پوٹو لٹے سے اتار لیں۔
- برے دھنیے اور پیاز سے سجا کر سرد کریں۔

سپرنگ پاستا

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 483

اجزاء

ٹوڈلز	: 1 پکٹ (آبی ہوئی)	192
کاجر	: 1/2 عدد (ہر ایک ٹکڑے)	12
بشروم	: 5-7 عدد (کٹ لیں)	11
بون لیس چکن	: 1/2 پاؤ (سائس کٹ لیں)	165
سرکہ	: 1 چائے کا چمچ	1
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ	0
نمک	: 1 کھانے کا چمچ	102
ہرادیٹیا (کنٹینر)	: 1 کھانے کا چمچ	0
برفی پیاز (ہریڈ)	: 1 کھانے کا چمچ	0
نمک	: حسب ذائقہ	0

ترکیب

- پین میں بھن کر گرم کر کے چکن فرائی کریں۔
- تھوڑا گل جائے تو کاجر، بشروم، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر فرائی کریں۔
- اب اس میں سرکہ اور نوڈلز ڈال کر تھوڑی تیز آگ پر پیچ جلاتے ہوئے فرائی کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر ہرادیٹیا اور پیاز چھڑک کر سرد کریں۔

اسٹراپری لیمونٹ

سرونگ : 1
ٹوٹل کیلوریز : 16

NOVA
GLASSWARE

پانی (مٹھا)	: 2 کپ	0
پائین اپل جوس	: 1/2 کپ	66
لیمون کارن	: 1 کھانے کا چمچ	3
اسٹراپری	: 3 عدد (کٹی ہوئی)	17
سٹیل لیور	: 2-3 عدد (آبی ہوئی)	0
ہرف (کٹی ہوئی)	: حسب ضرورت	0

ترکیب

- پائین اپل جوس، پانی اور لیمن کارن کو مل لیں۔
- پھر اس میں اسٹراپری، سٹیل لیور اور ہرف ڈال دیں۔
- فریج میں پیچ لیں۔





f YoungsFood

Bee Hives[®] Honey

A healthy day with
a healthy breakfast



Available Packs

Pouch Packs : 200g & 400g

Squeeze Bottles: 170g, 250g & 450g

Pakistan Star





گریک اسٹائل چکن اسکیمورز

اجزاء

1/3 کلو (دس بورز)	بون لیس چکن بریسٹ
1 کھانے کا چمچ	گٹنی کالی مرچ
1 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ
2 کھانے کے چمچ	پارسلے (ہیڈ)
3 کھانے کے چمچ	اولیو آئل
1 چائے کا چمچ	ادریک پیسٹ
1/2 چائے کا چمچ	ادریک ٹو
1 عدد (کے بڑکات میں)	نماز
1 عدد (کے بڑکات میں)	پیاز
1/2 کپ	لیمن جوس
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈون اسکیمورز

(30 منٹ کے لیے اپنی میں اول کر سکیں)

دہی کے کباب

اجزاء

1 کپ	دہی (hung curd)
1 کھانے کا چمچ	ہرا، سفید (ہیڈ)
1 کھانے کا چمچ	ہری مرچ (ہیڈ)
1 کپ	آٹا
2 کھانے کے چمچ	ہمیدہ
4 کھانے کے چمچ	تھین (نمک)
1 چائے کا چمچ	ادریک پیسٹ
1 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	زیرہ پاؤڈر
1 عدد (ہیڈ)	پیاز
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- میدے اور آٹا کے علاوہ تمام اجزاء دہی میں اچھی طرح مکس کریں۔
- یہ قدرے گاڑھا کچر ہونا چاہیے۔
- اب اسے گول کبابوں کی شکل میں فٹیم کر لیں۔
- ایک پلیٹ میں میدہ پھیلائیں اور اس میں کباب اچھی طرح کوٹ (coat) کر لیں۔
- آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھیں اور پھر نکال کر تمام کباب دونوں طرف سے شلو فرائی کرتے جائیں۔
- سول اور سہلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

ترکیب

- نماز اور پیاز کے کیوبز پر تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ پاؤڈر چھڑک کر رکھ دیں۔
- چکن میں ادرک، لہسن پیسٹ، لہسن جوس، گٹنی کالی مرچ، اور لیگانو اور نمک مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب چکن، پیاز اور نماز کو اسکیمورز میں پرو لیں۔
- 5-7 منٹ کے لیے گرل کریں۔
- گرلنگ کے دوران اولیو آئل سے برش کر لیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر پارسلے سے چاکر سرو کریں۔





ترکالان کریمی ٹماٹو کری

حکیم عبدالغفار آغا



ترکیب

- مہری نیشن کے تمام اجزاء ہی میں کس کر لیں۔
- اب چکن پر لگا کر تھوڑے جھنڈے کے لیے رکھ دیں۔
- ٹمرل چین میں چکن کو 7-5 منٹ ٹمرل کریں۔
- چین میں آئل گرم کر کے بازار فرانی کریں۔
- اب اورک لہسن پیسٹ ساتھ کرتے کریں۔ ساتھ ہی چکن بھی شامل کریں۔
- ٹماٹو پوری میں لہوں کاوس، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور کریم انچی طرح سے کس کر لیں۔
- اب چکن میں شامل کر کے 5-7 منٹ بجلی آبیچ پر پکھیں۔
- پھر چھوٹے سے تار لیں۔
- ہرے، جھینے سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

MENU بنو لیں چکن : 1/2 کلو (دس کیرا)

پلاز : 2 عدد (پوڈ)

اورک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ

ہرا دھنیا (پوڈ) : 1 کھانے کا چمچ

آئل : حسب ضرورت

میری نیشن کے لیے

دی : 1/2 کپ

اٹلی باب : 1 چائے کا چمچ

کھانے کا چمچ : 1 کھانے کا چمچ

نمک : حسب ذائقہ

کریمی ٹماٹو سوس

ٹماٹو پوری : 1 کپ

کریم : 1/2 کپ

لہوں کاوس : 2 کھانے کا چمچ

نمک : 1/2 چائے کا چمچ

کالی مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ



PAKSOCIETY.COM





لائیو فور
بنا سستی
بہترین ہے لائف
بہر رشتہ بہر زندگی کا



Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd. Bahawalpur

Head Office: 6-B/2, Tipu Shaheed Road, Model Town, A, Bahawalpur

UAN: 062-111-266-277 Fax: 062-2887407



Special
حکیم عبدالغفار آغا



پھر کباب مصالحہ

اجزاء

قیمہ	: 1/2 کلو (آپال لیں)
دہی	: 1 کپ
زیرہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
بلدی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
دارچینی پاؤڈر	: 1/4 چائے کا چمچ
اندا	: 1 عدد (ہینٹ لیں)
لوہگ	: 2 عدد
پیاز	: 2 عدد (چوڑے)
برینڈ کریمز	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- قیمے میں انڈا، برینڈ کریمز اور نمک مکس کر لیں۔
- آئل میں پیاز براؤن کر کے پیس لیں پھر وہ ہارہ آئل میں ڈال کر پکا لیں۔
- اس میں دہی پیسٹ کر ڈالیں۔
- زیرہ پاؤڈر، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، بلدی، الائچی پاؤڈر، دارچینی پاؤڈر اور لوہگ ڈال کر پکا لیں۔
- نیچے کے اوپر شکل کباب بنا کر مصالحے میں ڈال دیں۔
- دہی آؤٹ پر ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لیے پکا لیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو چوبے سے اٹھالیں۔
- گرم گرم سرد کریں۔

کباب کو بھی بنانے چاہیں تو مصالحے میں تیل ڈالنے

Free Delivery
حکیم صاحب کا
دسترخوان



exclusive
INTERVIEW

Hasoonna

شکریہ: عائشہ سلیم

”ان کہی“، ”تہائیاں“، ”ذوہب کنارے“، ”کرن کہانی“،
”آنسو“ سے جگمگاتی ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کا پہلا اسکرپٹ لے
”کرن کہانی“، پہلا رٹینن ڈراما ”پرچائیاں“، معاشرتی مسائل اور
منسوبہ بندی کے متعلق پہلا ڈراما سیریل ”آہٹ“ انہی کے قلم سے
لکھا گیا۔ ان کے لکھے ہوئے ڈرامے آج بھی یاد کیے جاتے اور مثال
کے طور پر سامنے رکھے جاتے ہیں۔
حسینہ معین کے بلاخیز اسلوب میں یہ مضمون بھی نہیں آیا کہ ایک ہی ڈرامے

پاکستان کی مایہ ناز بے رائٹر، ڈراما سٹ اور
حسینہ معین اسکرپٹ رائٹر ہیں۔ پاکستان ڈراما انڈسٹری میں
حسینہ صاحبہ اپنی مثال آپ ہیں۔ ان کے بارے میں اندیادالے کہتے ہیں
کہ ”حسینہ معین ہمیں دس دو تو ڈراموں میں پاکستان کو پیچھے چھوڑ دیں
جئے۔“ ان کے ڈرامے پاکستان کے علاوہ انڈین اور کئی ممالک کے چینلز پر
بھی بے پناہ مقبول ہیں۔
پاکستان ٹیلی ویژن کی تاریخ ان کے لکھے ہوئے یادگار ڈراموں،

میں کر، اور بول رہا ہوا اور پلاٹ نیچے جامہ کچھٹ بن بیٹھا ہو۔ اس کی وجہ سے کہ وہ آرٹ ورک میں اپنے فن پارے کے تخلیق کر رہے تھے وہ خط سے کبھی نا آشنا نہیں ہوتیں۔

حسینہ معین نے اپنے کیریئر کا آغاز تو 1970ء میں کیا تاہم ان کے عروج کو تاحال زوال نہیں۔ ابھی مستقبل میں ایسا سوچا جاسکتا ہے۔ ان کے لکھے ہوئے ڈراموں میں پر نام کر کے کئی اداکاروں نے شہرت کی بلندیوں کو چھوا۔

ان کے ڈراموں میں خواتین مرکزی کردار ادا کرتی ہیں اور زندگی کے ہر شعبے میں اپنا آپ منواتی نظر آتی ہیں۔

حسینہ معین پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا قیمتی اثاثہ ہیں۔ اپنی محنت اور کامیابی کے بل بوتے پر وہ پرائم ٹائم پر نامور، لائف ٹائم ایچیومنٹ اور سول ایوارڈ بھی حاصل کر چکی ہیں۔ شائستہ لہجہ، شائستہ مزاج اور خوش گو اور شخصیت کی حامل محترمہ حسینہ معین سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

شیف آئٹشل: اپنی ابتدائی زندگی کے بارے میں کچھ بتائیں؟

حسینہ معین: میری پیدائش 21 نومبر 1941ء کو کانپور، انڈیا میں ہوئی۔ قیام پاکستان کے وقت ہم لوگ راولپنڈی شفٹ ہو گئے۔ کچھ عرصہ لاہور میں بھی گزارا۔ گریجویشن اور ماسٹری ڈگری کراچی سے حاصل کی۔

شیف آئٹشل: لکھنے کی طرف رجحان کیسے ہوا؟

حسینہ معین: بچپن میں میگزین میں کہوں کے لیے آرٹیکل لکھتی تھی۔ شوق پیدا کی تھا۔ میرے اساتذہ نے اس ضمن میں میری بہت رہنمائی اور حوصلہ افزائی کی۔

شیف آئٹشل: باقاعدہ لکھنا کب شروع کیا؟

حسینہ معین: میرا پہلا ڈراما آغا حسن نے پروڈیوس کیا۔ تب میں سینکڑاں تیر میں تھی۔ پہلے ہی ڈرامے کو ایوارڈ مل گیا۔ اس ڈرامے کے بعد ریڈیو والوں کو خطوط آنا شروع ہو گئے کہ مزید ایسے ڈرامے چاہئے جائیں۔ اسٹوڈیو انٹرن کے لیے بھی ڈرامے لکھے۔ گریجویشن تک میں نے 15-12 ڈرامے لکھے۔

شیف آئٹشل: آپ نے انڈین چینل کے لیے بھی ڈراما لکھا؟

حسینہ معین: جی! ایک انڈین چینل کے لیے ”تہا“ ڈراما لکھا۔

وہ بہت ہٹ ہوا۔ اس کے بعد دور درشن چینل پر ”کٹنگس“ کے نام سے ڈراما آن ایئر ہوا۔ جہاں پاکستان کا نام لیا مشکل ہو، وہاں بھی پاکستان کے ڈرامے دیکھے جاتے ہیں۔

شیف آئٹشل: کہا جاتا ہے کہ انڈین فلم ”حنا“ کی اسٹوری آپ نے لکھی تھی؟

حسینہ معین: راج کپور میرے سے فلم لکھوانا چاہتے تھے۔ پہلے تو میں منع کرتی رہی لیکن ان کی پیاری کے بعد ان کے گھر والوں کی فرمائش پر میں نے فلم کے ڈائلاگ لکھے۔ اس وقت پاک انڈیا تعلقات زیادہ بہتر نہیں تھے۔ پاکستانیوں کے جذبات مجروح نہ ہوں، اس لیے میں نے فلم میں اپنا نام شامل کرنے سے منع کیا۔ راج کپور شہناز شج کو فلم میں لینا چاہتے تھے لیکن شہناز نے بھی منع کر دیا۔ میرے کہنے پر انھوں نے زینا بختیار کو فلم میں ساکن کیا۔

شیف آئٹشل: پاکستانی فلم انڈسٹری کے لیے آپ نے کون سی

”انڈیا والے کہتے

ہیں کہ حسینہ معین ہمیں

دے دو تو ڈراموں

میں پاکستان کو پیچھے

چھوڑ دیں گے

حسینہ معین: اب ڈراموں کا میاں پہلے جیسا نہیں رہا۔ بہت سے چینل کٹھن پیسا کمانا چاہتے ہیں۔ اداکاری اور ہدایت کاری پر خاص توجہ نہیں دیتی جارہی۔

شیف آئٹشل: آپ کے خیال میں آج کل کے ڈراموں میں کیا کمزوری ہے؟

حسینہ معین: موجودہ ڈراموں میں نیم ورک کی کمی ہے۔ ہر کوئی کامیابی کا سہرا اپنے سر سنانا چاہتا ہے۔ اداکار کھتے ہیں کہ ڈراما ان کے دم سے کامیاب ہے اور ڈائریکٹر سمجھتے ہیں کہ وہ دوا کے سوتھی ہیں۔ ماضی میں ہم باہمی مشورے سے کام کرتے تھے۔ تب کام میں احساس کمتری یا برتری کا احساس نہیں ہوتا تھا۔ اب مالی مسائل کھڑے کیے جاتے تھے۔

شیف آئٹشل: آج کل کمرشل ٹیلیویشن کا دور ہے۔ اس بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

حسینہ معین: آج کل روایت اور کلچر کے بجائے گیمز کا فارمولا چلتا ہے۔ اسپونسرز کو چاہیے کہ وہ اپنی روایت اور تہذیب کے مطابق چیز کو کمرشل کر کریں تاکہ ہمارا میاں قائم رہ سکے۔

شیف آئٹشل: ”تہا“ میں، ”نئے سلسلے“ کیا ڈراما تھا؟

حسینہ معین: ”تہا“ میں ”ماضی کا ایک شاندار ڈراما تھا۔ ”نئے سلسلے“ اس کا مقابلہ کر رہا تھا، یہ سب جانتے ہیں۔ میں نے اس کی کچھ قسطیں لکھیں۔ بعد میں کچھ غیر متوقع تبدیلیوں کے باعث اپنا نام ہٹوا لیا۔ اس میں ایسی تبدیلیاں کی گئی جو میرے معیار سے کم تھیں۔

شیف آئٹشل: آپ نے زیادہ تر

کن ڈائریکٹرز کے ساتھ کام کیا؟

حسینہ معین: شیریں خان، محسن علی،

شعیب منصور کے ساتھ زیادہ کام

کیا۔

شیف آئٹشل: آپ کے ڈراموں

سے شہرت حاصل کرنے والے

اداکار؟

حسینہ معین: قاضی واجدہ گل، راحت

کاظمی، طلعت حسین، جمشید انصاری،

ہر روز سہزاد، آصف رضا میر، نیلو فر،

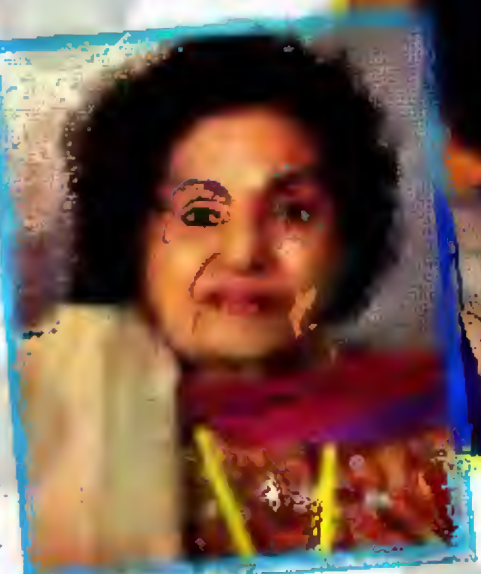
شہناز شج، مرید خان، زینا بختیار، ثانیہ

سعید۔

شیف آئٹشل: آپ کا مشغلہ؟

حسینہ معین: مجھے سفر کرنے کا بہت شوق ہے۔ سفر کرنے سے ذہن

بڑھتا ہے۔ دماغ کھلتا ہے۔ لوگوں کو دیکھ کر نئے آئیڈیاز ذہن میں



فلمیں لکھیں؟

حسینہ معین: عثمان بیروزادہ کی ڈائریکشن

میں ”نزدیکیاں“ فلم کے ڈائلاگ لکھے۔ اس میں عثمان بیروزادہ اور ثمنہ بیروزادہ نے مرکزی کردار ادا کیے۔ دوسری فلم ”کہیں پیار نہ ہو جائے“ جاوید شج نے ڈائریکٹ کی تھی۔ اس میں شان، رشیم اور سلیم شج مرکزی کردار ادا کر رہے تھے۔

”جہاں پاکستان کا نام لینا مشکل ہو، وہاں بھی پاکستان کے ڈرامے دیکھے جاتے ہیں“

آتے ہیں۔

شیف آئٹشل: کوئٹہ کا شوق ہے؟

حسینہ معین: کھانے کا شوق ہے۔ اٹالین اور جاپانی کھانے شوق

سے کھاتی ہوں۔ باریبی کی بھی پسند ہے۔ گھر میں دعوت ہو تو ایک آدمی

دش بانی ہوں۔

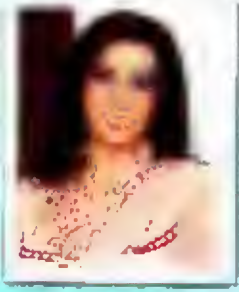
شیف آئٹشل: کس ایکٹریس کے ساتھ زیادہ کام کیا؟

حسینہ معین: مرید خان کے ساتھ زیادہ کام کیا۔ ان کے ساتھ کیے

گئے ڈرامے کامیاب بھی رہے۔

شیف آئٹشل: کیریئر کے آغاز سے اب تک، چینل میں کیا فرق

دیکھتی ہیں؟



عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

برج حوت

20 فروری تا 20 مارچ



حالات آپ کی مرضی کا رخ اختیار کریں گے

شخصیات

اسامہ بن لادن، الکایا کتب، میکس، جارج واشنگٹن، ششی کپور، اسائن، محسن حسن خان، عامر خان، نوشی گیلانی۔

خصوصیات

برج حوت دائرۃ البروج کا بارحواں اور آخری مگر بہترین برج ہے۔ حوت کی علامت دو مچھلیاں ہیں جو مخالف سمتوں میں سفر کر رہی ہیں۔ اس لیے حوت لوگوں کی زندگی میں بھی ایسا سفر جاری رہتا ہے۔ یہ برج سچی محبت، یقین اور روحانیت کا مظہر ہے۔ حوت لوگ حساس، جذباتی اور بے نیاز ہونے کے ساتھ ساتھ اپنی ایک گہری پراسرار دنیا میں رہتے ہیں۔ یہ روایتی اور افسانوی قسم کی محبت کے قائل ہوتے ہیں۔ ان کی جھنجھکی جس اتنی تیز ہے کہ دوسروں کے خیالات تک پڑھ لیتے ہیں۔ ان کی آنکھوں سے آپ کو اتنا ضرور پتا چل جائے گا کہ آپ کا ان کی زندگی میں کیا مقام ہے۔ ثنائیہ برآمدہ مزاج رکھتے ہیں لیکن جب انھیں غصہ آجائے تو بھرتو بہ ہی بھلی۔ ماہرین علم نجوم انھیں عظیم قرار دیتے ہیں۔ ان کا وجدان بہت مضبوط ہوتا ہے۔ اگر انھیں احساس ہو کہ کچھ ہونے والا ہے تو وہ اکثر سو جاتا ہے۔ اس لیے ان کے مشورے ضرور مان لینے چاہیے۔ حوت افراد کی حس مزاج ان کا ہتھیار ہے، جس کے ذریعے یہ لا جواب طنز کرنے کے ماہر ہوتے ہیں۔ یہ جمالیاتی حس سے ناری لوگوں کو قطعاً براہ راست نہیں کر سکتے۔ حوت افراد پلاننگ کو بالکل پسند نہیں کرتے لیکن جب کوئی کام کرنا چاہیں تو انتہائی تفصیل، ذہانت اور باریک بینی سے کرتے ہیں۔ ان کی سب سے بڑی خانی ہے کہ گوئی کی کیفیت میں رہتے اور رکھتے ہیں۔

نشان : دو مچھلیاں

عنصر : پانی

حاکم سیارہ : نیپچون، مشتری

سعدی پتھر : نیلم یا سبزی مائل فیروزہ

مبارک دن : جمعرات

دوستی : سرطان، عقرب

شادی : سنبلہ

کاروبار : قوس، حمل

روحانیت : عقرب، دلو

ناموافقی بروج : جوزا، سنبلہ، قوس

Available Now

آپ کے خواب...
تعبیر اور حقیقت



اگلے بارہ ماہ

اگلے بارہ ماہ میں آپ کو اپنے کاروبار، ملازمت یا جو بھی آپ کا ذریعہ روزگار ہے، اس پر توجہ دینا ہوگی۔ آپ suit of wands کے زیر اثر ہیں اور "Ace of wands" آپ کا حکمران کارڈ رہے گا۔ wands کے زیر اثر جو معاملات آپ کی زندگی میں اہم رہیں گے، وہ یہ ہیں: کیریئر اور روزمرہ کے معمولات، جون، جولائی اور اگست کا مہینہ، تینوں آتش برجن یعنی حمل، اسد، قوس اور سال کے تمام مہینے جو کہ 52 ہیں۔

آنے والے سال میں آپ کے لیے خود پسندی اور خواہشات کی تکمیل اہم ہوگی۔ آپ دولت کے حصول اور آمدنی میں اضافے کی خواہش کے برعکس شیئیں کو زیادہ اہمیت دیں گے۔ آپ کی زندگی کا یہ دور ہوگا کہ جب بہترین خیالات بجلی کی سی تیزی سے ذہن میں آتے ہیں۔ یہ خیالات دنیا یا زندگی بدل دینے کی طاقت رکھتے ہیں۔ یہ بھی خیال رہے کہ wands ابتدائی حالت سے تعلق رکھتے ہیں۔ یعنی سچ کی طرح ہوتے ہیں۔ جنھیں بچھلنے پھولنے کے لیے زرخیز زمین، حفاظت اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔

حوت افراد کے لیے اگلے بارہ ماہ تازگی، تخلیقی صلاحیتیں اور نئی محبت لیے ہوئے ہیں۔ ماحول میں شدت اور تیزی دکھائی دے رہی ہے۔ یاد رہے کہ نئے "ماضی" اور نئی "مستقبل" کی کوئی اہمیت ہے۔ صرف اور صرف "حال" اور "جالیہ واقعات" اہم ہیں۔ یہ کارڈ ایسے نئے آغاز کو ظاہر کرتا ہے، جس کے نتائج بہترین ہو سکتے ہیں۔ رقص، موسیقی، پیٹنگ، سفر یا یوگا سے دلچسپی پیدا ہو سکتی ہے۔ کسی نئے مسئلے کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ اس سال ٹھنڈی مٹی میں بھی کوئی نیا اضافہ دکھائی دے رہا ہے۔

100%
Chef Special

تَبَرَّكَ الَّذِي جَعَلَ لِي السَّمَاءَ بَرُوجًا وَجَعَلَ لَهَا مِيزَانًا وَمِيزَانًا أَمِيزًا ۝ ٥١ بابا برکت ہے وہ ذات جس نے بروج کو آسمان کی زینت بنایا اور سورج اور چاند کو روشن کیا (القرآن)



آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

آپ کے لئے کونسا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟
معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے راہنمائی حاصل کرتے ہیں۔
اسکے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل قرآنی آیات اور اسماء الحسنیٰ سے پیش کرتے ہیں۔

..... اسکالر صاحب امین نے غربت کی وجہ سے باغ کے کھلنے کے لئے وظائف لئے تھے، 2 بار وظائف کرنے پر اللہ نے میری سنی الحمد للہ دوسرا انعام لکھ لیا۔ لوح کا کیا کروں کیا لوح اگلی قرعہ اندازی کے لئے بھی کارآمد ہے۔ (امین۔ اوہاڑہ، سندھ)
..... بچہ بنا! واضح رہے کہ لوح باغ کے لئے نہیں دی جاتی بلکہ مالی تنگی دور کرنے کے لئے دی جاتی ہے، اگر آپ کے قرضوں کی ادائیگی کی صورت بن گئی ہے تو لوح کو خفیہ کرادیں۔
..... بابا جانی! میرا بھائی بے گناہ قتل کیس میں قید ہے آپ کوئی ایسا عمل بتاویں کہ وہ بری ہو جائے، وہ ہمارے گھر کا اکیلا کھیل تھا اب طاقتوں کی لوبت آگئی ہے۔ (سیانی۔ ڈی جی خان)
..... بچہ! بھائی کے کہیں کہ دوسرے قحبہ کی آخری 2 آیات کو روز رات سونے سے پہلے 21 مرتبہ پڑھو اور اگر یاد کر لے تو بہتر ہوگا، اور اس کا کثرت سے ورد کرے انشاء اللہ بری ہوگا۔
..... بابا! عملیات کی لائن سے میں تقریباً 10 سال سے چلے کر رہا ہوں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا شمع شبتان رشنا بھی پڑھی، اب 2 سال ہو گئے کوئی چیز پیچھے لگ گئی ہے، ہر وقت تنگ کرتی ہے۔ میری نیند بھی غائب ہو گئی۔ اللہ کے واسطے کچھ کریں۔ (گاہے۔ کھوئی رشتہ کشمیر)
..... بچہ! جیلا رجعت کے شدید اثرات ہیں، بغیر کسی اسناد کے پڑھائی میں احتیاط نہ ہونے کے سبب گندی عقولت نے آپ پر تسلط کیا ہوا ہے، ان سے نجات کے لئے لوح تحفہ حفاظت ہمارے دفتر سے فون کر کے منگوائیں۔
..... بچہ! پروفیسر صاحب امیرے پانزہ نے مجھ پر کس کر دیا تھا، اور جب سے میں نے پانزہ ٹپ ختم کی تب سے میرے گھر میں پریشانیوں آتی رہیں آپ سے بذریعہ email رابطہ ہونے پر آپ نے تعویذات کے اثرات بتائے اور لوح حفاظت بنا کر دی، الحمد للہ ریشہ کی برکت سے تمام کسیر کا خاتمہ ہوا اور گھر میں خیر و برکت آگئی اور میرے پانزہ نے بھی پیسے دینے کا وعدہ کر لیا اب مزید وظیفہ پڑھنا ہے؟ (روہ سلطان۔ مظفر آباد، کشمیر)
..... اللہ کا شکر ادا کریں، وظیفہ 41 دن مزید پڑھیں۔

..... اگلے ایش نے سوچا ان سے آپ سے ہر روز گاری کا مسئلہ بیان کیا تھا آپ نے لوح حصار بنا کر دی، 2 بار وظیفہ کرنے پر مسئلہ حل نہ ہوا آپ نے بڑی امید دلائی، تیسری بار وظیفہ کو 10 ہی دن ہوئے تھے کہ اچھی جگہ جاب کی آفر آگئی جاب 3 ماہ ہی ہوئے کہ غور بھی پڑھا دی گئی، میں کس منہ سے آپ کا شکریہ ادا کروں۔ (ظہیر شاہ، سوئیڈن)
..... بچہ کرم ہے اس مالک کا کہ جس نے کھام پاک میں کئے گئے وعدے کو پورا فرمایا، آپ بھی اللہ ہی کا شکر ادا کریں۔
..... بابا جانی! آپ سے آج سے 3 سال قبل اپنی بہن کے رشتے کے لئے رابطہ کیا تھا، آپ نے بندش بتائی تھی اور لوح اور وظائف دیئے تھے الحمد للہ وظیفہ پورا ہوتے ہی اللہ نے مقبول رشتہ بھیج دیا تھا اور اب ان کی شادی کو 2 ماہ ہو گئے و عا فرمائیں کہ اللہ جلد اولاد کی دولت سے نوازے آمین (فرخ ناز۔ راولپنڈی کینٹ)
..... اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو بہتے پانی میں غنڈا کرادیں۔
..... اگلے! میں انتہائی غریب آوی ہوں، بچوں کی 2 وقت کی روٹی پوری کرنا مشکل ہو رہی ہے، کوئی عمل یا وظیفہ دیں، مہربانی کر کے دیکھیں یہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ (محمد وین۔ تائی، سندھ)
..... بچہ! اللہ آپ کی تمام پریشانیاں دور فرمائے (آمین) آپ چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر حال میں کثرت سے "ہا سافع ہا غنی" پڑھتے رہیں، جلد از جلد غنی خزانے کی راہیں کھلیں گی۔
..... اگلے! آپ کا نمبر میرے چاچو جوائین میں ہوتے ہیں انہوں نے دیا تھا میں اپنے تایا کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی تھی میرے ابو کا انتقال ہو گیا تھا امی کی چاہت میرے خالہ زاد سے شادی کی تھی رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تحفہ نجات دی الحمد للہ وظیفہ کے دوران ہی اللہ نے میرے گھر والوں کی زبان بند کر دی اور آپ کی چہانت کے مطابق ریشہ کے ختم ہوتے ہی تابا کے گھر سے رشتہ آیا اور طے ہو گیا، میری شادی کو 2 ماہ ہوئے اب ای اور سوٹیلا ابومیں تنگ کر رہے ہیں کہتے ہیں کہ ہمیں سمجھ نہیں آتا کہ ہم نے ہاں کیسے کر دی تھی تم فوراً اس سے طلاق لے لو نہیں تو ہم اسے مار ڈالیں گے کچھ کریں اگلے؟ (ن۔ ر۔ جنوبی پنجاب)

..... بچہ! آپ لوح حفاظت بنوائیں۔
..... بابا جانی! میں نے آپ سے 2 سال قبل رابطہ کیا تھا میرے توہر بے اولادی کے سبب دوسری شادی کرنے اور مجھے چھوڑنے پر تھے ہوتے تھے آپ نے لوح تحفہ قدوس بنا کر دی ریشہ کی برکت سے اب میرے شوہر بہت اچھے ہو گئے ہیں، اور الحمد للہ میں 5 ماہ کے حمل سے ہوں۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (م۔ ب۔ باغ، کشمیر)
..... بچہ! لوح کو پاک بہتے پانی میں غنڈا کرادیں۔
..... بچہ! صاحب امین نے شیف رسالے میں آپ کا کالم پڑھ کر آپ سے اپنا مسئلہ بذریعہ email بیان کیا تو آپ نے میری 5 سال سے ملکی مستقل بیماری کے لئے لوح شفاء اور دوا بنا کر دی، 2 ماہ کے مسلسل وظیفہ اور دوا کے استعمال کی برکت سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (حسین۔ اوگی، مانسہر)
..... دوا کی اب ضرورت نہیں، 27 دن وظیفہ کو جاری رکھیں۔
..... اگلے! میری عمر 38 سال ہے ابو معذور ہیں، مناسب رشتہ آجائے وظیفہ بتاویں؟ (غلام۔ لاہور)
..... بچہ! 2 نسخہ "ہا قائم ہا سمیع" کی پڑھیں 11 روز تک اول آخر 7 بار دوا پاک کے ساتھ۔
..... بابا! میں نے 1 سال قبل آپ سے اپنے برنس جو کہ بالکل ختم ہونے کے قریب تھا کے لئے لوح مراد خاص لی تھی معذرت کے ساتھ وظیفہ ختم ہونے کے بعد میں آپ سے رابطہ نہ کر سکا اللہ نے لوح اور وظیفہ کی برکت سے ایسا ہاتھ بکڑا کے مجھے سر کھانے کا بھی ٹائم نہیں ملا میں اپنا برنس اب پنڈی میں بھی شروع کرنا چاہ رہا ہوں حساب لگا کے بتاویں؟ (مستاق۔ منڈی جہانیاں)
..... بچہ! بھارت کا شکر ادا کریں، صدقہ دیں اور اللہ کا نام لے کر پنڈی میں بھی شروع کر دیں، بہتر رہے گا۔
..... میں نے باغ کے لئے لوح غنی لی تھی انعام لکھ لیا اور الحمد للہ قرعہ بھی ادا ہو گئے۔ (عبدالاسط، خانیوال)
..... مبارک ہو! اب کچھ مال غریبوں پر بھی تقسیم کریں۔
☆.....☆.....☆

ہدایات: اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوالی لفظ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فون کا پی کیسے ہوتے یا کمپیوٹر پر پرنٹ کیے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 11 سے شام 6 بجے تک کا ہے، بروز جمعہ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر راہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطہ کیلئے: **سید محمد علی قادری** A-911، سکٹر 11، نارتھ کراچی، بالقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایسچینج، کراچی۔
email:- mashaaleraah@gmail.com mashaaleraah@gmail.com
Mobile:- 0333-2254335 0331-2491201

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)



اس ماہ آپ کا سامنا مختلف النوع مسائل سے رہے گا۔ اس میں نئے کاموں کا آغاز بھی ہے اور

پرانے کاموں کا انجام بھی۔ آپ کو بھٹ جانے میں بھی احتیاط کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ دراصل آپ کی زندگی میں یہ فیصلوں کا وقت ہے۔ خاص طور پر معاشی معاملات میں حتمی نتائج پر پہنچنا ہوگا۔ آپ کی زندگی کے اس نالائقے کو توازن کی ضرورت ہے۔ معمول سے زیادہ کام کرنے کی ضرورت بھی ہے تاکہ غیر متوقع اخراجات کی ادائیگی ممکن ہو سکے۔ جلد ہی کسی مالی امداد کی صورت پیدا ہو سکے گی۔ جس سے حالیہ اخراجات یا پروڈیکٹ میں مدد مل جائے گی۔ مدد قبول جائے گی لیکن معاملہ اس کی ٹوٹی اس کے سر والا بکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں چیزوں کو بیچ کرنے کی ضرورت ہے۔ ایک بات یاد رکھیے گا کہ آپ کو قدر "ایک سوئچ اور" دے گی۔ اس دوسرے سوئچ کو کھانا آنے والے دنوں میں مشکلات کا باعث بن سکتا ہے۔ وہ سرطان افراد جو اپنا کاروبار کرتے ہیں، آمدنی کے اناج حاد کا شکار رہیں گے۔ اس ماحولیت کے معاملات بھی تو جہانگتے ہیں۔ آپ کے ارد گرد کچھ

اتنے زیادہ ہیں کہ آپ سمجھ نہیں پائیں گے۔ آپ کو بہت ساری باتوں سے پکارا جائے گا۔ جس کے باعث آپ کی ذہنی توازن ٹکڑ ٹکڑ ہو سکتی ہے۔ آپ وہ بننے کی کوشش نہ کریں، جو آپ نہیں ہیں۔ حقیقت پسندی اور افراد کا شیوہ ہے۔ تھوڑا انتظار کر لیں۔ ذہن خود ہی سمجھ جائے گی۔ فوری طور پر کوئی فیصلہ بھی نہ کریں۔ آپ سے کوئی غلط فیصلہ سرزد ہو جانے کے امکانات زیادہ ہیں۔ وسط مارچ کے بعد آپ کے لیے ایجادات شروع ہو جائے گی۔ آپ جس کام میں ہاتھ ڈالیں گے، وہ کامیاب ہوگا۔ خواہشات پوری ہوں گی۔ کامیابی خود چل کر آپ کے پاس آئے گی۔ بشرطیکہ آپ جھوٹے وعدوں، ہز باغ اور غیر یقینی حالات میں حقیقت پسندی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی قوت ارادی سے زمین پر مضبوطی سے قدم جما کر رہیں۔



جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

اس ماہ آپ The Tower کا رڈ کے زیر اثر ہیں۔ اس کاؤڈ میں بہت الجھل، غارتی اور تحریک ہے۔ آپ کی زندگی کے کسی نہ کسی محاذ پر ایسا سانحہ ہوگا کہ جہاں نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانا سسٹم ختم ہو جائے گا، یا کر دیا جائے گا۔ آپ کو



حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

آپ کے لیے یہ ایک ہشتا، مسکراتا اور دھتی پر مشتمل مہینا ہے۔ اس ماہ آپ two of cups

کے زیر اثر ہیں۔ یہ کارڈ نئی محبت اور شراکت داری کے آغاز کے ساتھ ساتھ اختلافات اور غلط فہمیاں ختم ہونے کو ظاہر کرتا ہے۔ اس ماہ آپ کی توجہ دینی معاملات اور انہم تعلقات پر مرکوز رہے گی۔ آپ کسی خوب صورت احساس میں کھوئے رہیں گے۔ یوں لگتا ہے کہ جیسے کوئی روحانی طاقت آپ کو راستہ دکھا رہی ہے کہ تمام تعلقات کو کیسے مضبوط کیا جائے۔ البتہ ایک احتیاط کی ضرورت ہے۔ دوسروں میں اپنا آپ تلاش کرنے کے بجائے لوگوں کو ویسے ہی دیکھیں جیسے کہ وہ ہیں۔ اپنی انا کو ایک طرف رکھ کر دوسروں کی حوصلہ افزائی کریں۔ کیریئر کے حوالے سے اس ماہ ایسے لوگوں سے ملاقات کا امکان ہے، جن کے ساتھ اچھی ہم آہنگی پیدا ہوگی اور کام کرنا آسان ہو جائے گا۔ عمل افراد اور مسائل سے ہی اتنے ٹیم ممبر ثابت ہوتے ہیں۔ ٹیم ورک میں جلد ہی ان کے معاملات گڑھ نکلنے لگیں۔ تاہم اس ماحولیت میں صورتحال مختلف ہو سکتی ہے۔ کیوں کہ اب کی بار دینی

مناج 2015

سادہ کارڈز کے حوالے سے

لوگ دل لگی کے موڈ میں ہیں۔ کسی کے بارے میں واضح فیصلہ کرنے سے قیل جو جیسا ہے، اُسے دیکھا ہی رہے ہیں۔



اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

اس ماہ آپ مہاراجوں کرسمس "Justice" کے زیر اثر ہیں۔ اس کا موضوع "توازن کو منتقل" کے ذریعے حاصل کرنا ہے۔ آپ کو صحیح اور غلط کے درمیان درست فیصلہ کرنا ہوگا۔ تمام جذبات کو بالائے طاق رکھتے ہوئے، آپ منصف کی پوزیشن پر نظر آتے ہیں۔ آپ کو عدل کرنا ہوگا۔ یہ بہت معمولی بات بھی ہو سکتی ہے اور بہت اہم معاملہ بھی۔ تاہم جو بھی ہو، اسے سنجیدگی سے لے لیں گے۔ کیوں کہ یہ معاملات کے درست ہونے کا نقطہ آغاز ہے۔ آپ زندگی کے اس دور میں قدم رکھنے جا رہے ہیں، جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ "جو بڑے دھڑکے کاٹو گے"۔ دھیان رہے کہ کئی اوقات آپ اپنے مستقبل کا بیج بونے جا رہے ہیں۔ یہ وقت ابھی کئی ماہ چلے گا۔ مگر آغاز ہمیں سے ہوگا۔ آپ کو ہر قدم سوچ کر اٹھانا ہے۔ حساب کتاب، قانون اور اصولوں کے مطابق چلیں۔ آنے والے دنوں میں لگتا ہے کہ آپ کچھ معاہدات پر دستخط کرنے جا رہے ہیں۔ کچھ اہم معاملات سنجیدہ یا قانونی صورت اختیار کر سکتے ہیں۔

اپنی زندگی کے خارجی پہلوؤں کا سنجیدگی سے جائزہ لینا ہوگا۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب آپ کو اپنی زندگی پر ایک تحقیقی نظر ڈالنی ہے۔ کوئی ایک چارہ، محاذ یا حصہ ایسا ہے جسے اصلاح یا مرمت کی ضرورت ہے۔ یہ ایسا ہے کہ جیسے کسی چیز کا صرف بوجھ ہی باقی ہے اور ناکہ کوئی نہیں۔ بالکل ایسے جیسے ہاتھ کا کوئی اکھڑا ہوا ناخن، جسے جلد سے جدا کیے بغیر تکلیف سے نجات حاصل نہیں کی جاسکتی۔ ترمیم، رد و بدل یا اصلاح بے حد ضروری ہے۔ آپ کو چلک دار رویے اور کھلے ذہن کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔

آپ کے لیے یہ مہینا "ایک دم" اور "اچانک" تبدیلی کا ہے۔ کوئی اہم تبدیلی نظر آتی ہے جو گہری نفسیاتی یا ادنیٰ تبدیلی ہو سکتی ہے۔ آپ اچانک کوئی کیریئر شروع کر سکتے ہیں۔ اپنی جاب چھوڑ سکتے ہیں یا کوئی نیا شوق بھی پال سکتے ہیں۔

دفتری معاملات بھی سنجیدہ نظر آتے ہیں۔ آپ کے ارد گرد موجود لوگوں کے معاملات میں سے کوئی اسکینڈل اچانک سامنے آ سکتا ہے۔ خود کو سیاست اور کسی کی سائینڈ لینے سے دور رکھیں۔ صرف ناظرین کی طرح حالات کا جائزہ لیں۔ اپنے رویے کو چلک دار رکھیں۔ وفاداریاں بدلنی پر کسی کو کوئی حرج نہیں۔ وقت کے ساتھ چلیں اور وقت کا ساتھ دیں۔

ہم آہنگی دکھائی دیتی ہے۔ آپ کو آپ جیسے ہی لوگ مل سکتے ہیں۔ حمل افراد کے لیے یہ ماہ کامیابیاں سمیٹنے کا ہے۔ آپ کی تخلیقی علامتیں عروج پر نظر آتی ہیں۔ خاص طور پر وہ لوگ جو اپنا کاروبار کر رہے ہیں، ان کو بہت سے ایسے مواقع دستیاب ہوں گے جن سے ترقی کا گراف تیزی سے بلند ہوگا۔ آپ کو قول و فعل کے تضاد سے بچنا ہوگا۔ دل اور آنکھیں کھول کر رکھیں۔ نہ خود وعدہ خلافی کریں اور نہ ہی کسی دوسرے کو کرنے دیں۔ ورنہ ایسا وقت بھی آ سکتا ہے کہ جب دو لوگوں، ملازمتوں یا حالات میں سے کسی ایک کا زبردستی انتخاب کرنا لازمی ہو جائے۔



ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

اس ماہ آپ جس کاؤڈ کے زیر اثر ہیں وہ ایک سے زیادہ امکانات کو ظاہر کرتا ہے۔ مگر ان میں سے کوئی بھی موقع ہاتھ نہیں آتا۔ لہذا آپ کو خوشی بھی کی دلدل سے بچنا ہوگا۔ آپ اُس کامیابی کے احساس سے قبل از وقت خوش دکھائی دیتے ہیں جو حقیقت میں کم اور خیالوں میں زیادہ ہے۔ حتمی فیصلوں یا اطلاعات سے پہلے تھوڑا انتظار کر لیں۔ آپ کو ہر طرح کی کنفیوژن سے بچنے کی ضرورت ہے۔ اس ماحولیت



جذی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

اس ماہ جدی افراد کی زندگی میں "ریکشن"

"تیزی" اور "ترقی" دکھائی دے رہی ہے۔ اس ماہ

حالات بہتر ہوں گے۔ کوششیں بار آور دیں گی۔ معاملات سلجھ جائیں گے۔ نئے راستے نہیں گے۔ آپ کی زندگی میں اس ماہ خبریں، خطوط، ای میگز، فون کالز یعنی ہر طرح کی مواصلات اہم رہیں گی۔ یہاں سے ہی امید اور مثبت تبدیلی کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ نئے لوگ زندگی میں داخل ہوں گے اور سوشل لائف میں اضافہ ہوگا۔ اس ماہ آپ کی زندگی میں نشر و اشاعت بہت اہم دکھائی دے رہی ہے، جس کے باعث کاروباری حالات میں بہتری اور نیا پن پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ کسی نئی محبت کا اچانک آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ رومانس کے حوالے سے آپ اس ماہ اچھے دور میں داخل ہو رہے ہیں۔ ایک اور محاذ بھی بہت اچھا ہے اور وہ ہے آپ کے ارد گرد جنگ کی تیاری۔ لوگ آپ کے ساتھ جنگ کرنے کے ٹوڑ پھیر ہیں۔ یوں جیسے کوئی ہر قیمت پر جھگڑا کرنا چاہتا ہو۔ آپ کو چند لوگوں کی تیغ مزاحی جھیلنا ہوگی۔



دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

یہ مہینا دلو افراد کے لیے بے حد اہم دکھائی دیتا

ہے۔ یہ ماہ گھر والوں کے ساتھ خوش گوار تعلقات

کے علاوہ کاروباری عروج اور بہت زیادہ کامیابی کو ظاہر کرتا ہے۔ آپ کے لیے اہمیت صرف کامیابی کی ہے، دولت کی نہیں۔ آپ کو خواہش کی تکمیل اور امان کی تسکین چاہیے۔ آپ پر کام کا جنون بھی سوار ہو سکتا ہے۔ آپ کی توجہ ایک آئینہ یا پر فوس ہے، جس کے باعث زندگی کے دوسرے اہم حصے متاثر یا نظر انداز ہو سکتے ہیں۔ آپ نے جس بھی شے کو منزل سمجھ لیا ہے، اسے حاصل کر کے دیں گے۔ گنتا بھی یہی ہے کہ کامیابی آپ کے بہت قریب ہوگی۔ یہ کامیابی آپ کی ذہانت اور انصاف کا ثمر ہے۔ آپ صرف اپنا مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں اور اس کے لیے نہ تو کسی کو دھوکا دیں گے اور نہ ہی کسی کے ساتھ نا انصافی کریں گے۔

اس ماہ آپ کی صاف گوئی بھی عروج پر نظر آتی ہے۔ آپ ہر طرح کے الجھاؤ کو تسلیم کرتے ہوئے حقیقت پسندی سے قدم اٹھاتے نظر آتے ہیں۔



حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

حوت افراد کے لیے تو یہ بہت اچھا مہینا ہے۔

اس ماہ آپ "The Sun" کے زیر اثر ہیں۔ اس

کا موضوع "خوشی کا نیا دور" ہے۔ یہاں خوشی، معصومیت اور کامیابی ہے۔ اگر آپ حقیقی انداز میں باقاعدہ دیکھیں تو آپ کو اپنی زندگی میں بے فکر، خلوص، اپنائیت، آزادی، طاقت اور مقصدیت نظر آئے گی۔ یہاں سے آپ کی زندگی کا وہ دودھ شریع ہوگا جہاں معاشی حالات بہتر ہوں گے۔ یہ زندگی کا انجوائے کرنے کا وقت ہے۔ سوشل سرگرمیاں اپنے عروج پر ہو سکتی ہیں۔ آپ نے جو بھی مقصد حاصل کرنا ہے، اس کی پانچنگ کا یہ بہترین وقت ہے۔ اس سلسلے میں آپ کو بہت اچھی مدد، رائے یا مشورہ حاصل ہو سکتا ہے۔ یعنی بہترین دور کے آغاز کے لیے آپ کو مدد فراہم رہے گی۔ خاص طور پر وہ لوگ جو زمین سے وابستہ کاروبار کرتے ہیں مثلاً پراپرٹی ڈیولپمنٹ، باغیانی، کھیت کھلیان وغیرہ، ان کے لیے یہ بہت اچھا وقت ہے۔ اناج اور پھل کی پیداوار بہترین ہو سکتی ہے۔ کسان بہترین فصل حاصل کر سکتے ہیں۔ محبت کے معاملات میں شادی کی جانب واضح اشارہ ہے۔ بالیہ تعلق میں نئی تازگی پیدا ہو سکتی ہے۔



عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

کئی ماہ بعد آپ کے لیے اچھا وقت آیا ہے۔

اس ماہ آپ "The Lovers" کارڈ کے زیر اثر

ہیں۔ اس کا موضوع "محبت اور شراکت داری" ہے۔ آپ کے اندر ایک عجیب سی روحانی آسودگی پیدا ہوگی۔ ایک قبولیت ہے جو آپ کے اندر اترتی نظر آتی ہے۔ دل اور دماغ دونوں ایک ہی سائیز پر نظر آتے ہیں۔ آپ کو سوس ہوگا کہ کہیں کوئی نیا قسم نہیں ہے۔ آپ خوش باش انداز میں زندگی کے ساتھ چلتے دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ سکون اور آسودگی دراصل محبت کا نتیجہ ہے۔ آپ محبت سے سرشار ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ یہ رومانوی یا فکری محبت ہو۔ یہ تو بس ایک جذبہ ہے جو آپ کے اندر ہے۔ جس کی جھلک آپ کے ارد گرد ہے۔ آپ کے تمام تعلقات بہتر ہوتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس ماہ آپ کو بہت سی چیزیں کلک (click) کر رہی ہیں۔ یہ احتیاط کریں کہ فیصلوں، وعدوں اور معاہدوں پر دل اور جذبات حاوی نہ ہوں۔ کہیں نہ کہیں آپ منطق اور استدلال کا ساتھ چھوڑتے نظر آتے ہیں۔ یا پھر آپ اپنے رویے کو ضرورت سے زیادہ چمک دیا کر لیں گے۔ خیر ایسا نہ دے دیں کیوں کہ کبھی کبھی ہواؤں میں اڑنا بھی اچھا ہوتا ہے۔



سنبھلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

اس ماہ آپ کے اندر احساسِ جمائی سر اٹھاتا نظر

آتا ہے۔ آپ غیر محفوظ سوچوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔

آپ نے شاید بلاوجہ اور غیر ارادی طور پر کچھ پرانے جذباتی زخم کھرج لیے ہیں۔ جو بات سے نکل گیا یا ماضی کا حصہ بن گیا، اس کی یاد کی بازگشت ذہن کو الجھائے رکھے گی۔ دراصل آپ نے اپنے اندر کچھ دروازے بند کر لیے ہیں۔ پچھلے ماہ بھی آپ کچھ ایسی سوچوں سے گزر رہے ہیں، جو اب تنگ کر رہی ہیں۔ ان سوچوں کے سرے کو تلاش کر کے اس پر نئے سرے سے غور کریں۔ طبیعت بحال ہو جائے گی۔ آپ جان بوجھ کر خود کو پریشان کر رہے ہیں۔ اس پریشانی کی تہ آپ کو ضرورت ہے اور نہ ہی خواہش۔ آپ نے اپنے تمام معاملات اور جذبات کو بے حد قابو میں رکھا ہوا ہے۔ اپنی ذات کو گور ہائی دیں۔ آپ کے لیے یہ مہینا مجموعی طور پر بہت اچھا ہے۔ کامیابیاں، خوشیاں، دوستیاں اور محبت سب ہے۔ لیکن آپ بے کار سوچوں میں دقت ضائع کر رہے ہیں۔ آپ نے اپنی منزل کے حصول کے لیے جو پلاننگ کی ہے، وہ کامیابی سے ہم کنار ہونے والی ہے۔ جلد ہی استحکام کا دور شروع ہوگی۔



قوس Sagittarius (21 نومبر تا 22 دسمبر)

اس ماہ آپ "King of Cups" کے زیر

اثر ہیں۔ اس کا موضوع "محبت، طاقت اور گہرائی"

ہے۔ آپ کی تخلیقی، وجدانی اور روحانی صلاحیتیں اپنے عروج پر نظر آتی ہیں۔ خود کو پھلنے پھولنے کا موقع دیں۔ آپ کے اندر جو انہر رہا ہے، اسے پنپنے دیں۔ اپنے وجدان اور جوشِ جس پر یقین رکھیے۔ آپ اپنے خیالات کو پس پشت ڈالتے نظر آتے ہیں۔

اس ماہ بہت سے لوگ آپ کی مدد اور تہددی کے طالب ہوں گے۔ لگتا کچھ یوں ہے کہ آپ اپنے آپ پر اور اپنی ضروریات پر دوسروں کو ترجیح دیں گے۔ اس ماہ آپ کا دل چاہے گا کہ کچھ نئے علوم میں مہارت حاصل کی جائے۔ آپ کی سوچیں آپ کو کچھ نیا سکھنے پر اکسائیں گی۔ نئی ملازمت، کاروبار یا پروجیکٹ کے آغاز کے واضح امکانات ہیں۔ معاملات محبت توجہ طلب ہیں۔ خاص طور پر تو س خواتین توجہ کا مرکز بن رہی ہیں۔ انھیں جس سے محبت ہے، وہ بھی شاید انہی کا منتظر پایا جائے۔ قوس مرد کام کو تعلقات پر ترجیح دیتے نظر آتے ہیں۔ جس کے باعث انھیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ نجومی طور پر قوس افراد کو فوری طور پر توجہ اور پیار کی ضرورت ہے۔



میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

آپ کے لیے یہ مہینا بہت خوب صورت انداز

میں شروع ہوگا۔ یوں جیسے کسی پرندے کو بھرنے

سے آزادی مل جائے۔ آپ کا دل اور دماغ آزاد فضاؤں میں پرواز کرتا دکھائی دے رہا ہے۔ خاص طور پر آپ کا ذہن بہت اونچا اڑتا نظر آتا ہے۔ اس ماہ آپ The Magician کارڈ کے زیر اثر ہیں۔ اس کے تحت نئے آغاز کے لیے بہترین وسائل مہیا ہوں گے۔ آپ بہترین انداز میں دنیا کے سامنے آئیں گے۔ آپ میں آگے بڑھنے کا ایک جنون نظر آتا ہے۔ اس جنون کے ساتھ ساتھ زندگی میں مقصدیت بھی پیدا ہوگی۔ آپ ایسے دور میں قدم رکھ رہے ہیں جہاں آنے والے وقت میں منزلوں کی نشاندہی بھی ہوگی اور ان تک پہنچنے کی تدابیر بھی ظاہر ہوں گی۔ مدتوں بعد آپ اپنے فنِ تحریر یا تقریر کا استعمال کریں گے۔ اس میں آپ کی لاجواب حسنِ مزاح بھی شامل ہوگی۔ اب صرف اپنا آپ نمونے کی ضرورت ہے۔ آپ نے اس ماہ جس دور میں قدم رکھا ہے، وہاں کامیابی حاصل کرنے کے تمام مواقع موجود ہیں۔ لہذا اب وفاقی انداز ترک کر کے چار جات انداز اپنائیں اور 'جرات مند' نہ پہل نیچیں۔ آپ کی ذہنی برتری دنیا پر ثابت ہوگی۔



نساء ایکسٹرا گلوئنگ وائٹننگ کریم

ایک مفرد
فینرلس
ٹریٹمنٹ
خوبصورت
اور جوان
رنگت کے لئے



TREND
INTERNATIONAL

ٹینشن نہ لو۔ گورا پن چاہیے
نساء وائٹننگ کریم لو



WWW.PAKSOCIETY.COM



ڈیو واٹنگ کریم

رنگ گورا کرنے والی جدید، حیرت انگیز کریم جو
آپ کے چہرے سے کیل، مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے جھریاں
اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ختم کر کے آپ کو دے دائمی خوبصورتی

Due®

Whitening Cream

گوری بے داغ نکھری رنگت کے لئے

UV Filters
Vitamins
Natural
Fruit
Extracts

جب ہے ڈیو۔۔۔ تو کچھ اور کیوں؟



Due®

MARKS NIL CREAM

اور



Lycopene Extracts

Manufacturer:
KREATIVE
Cosmetics (Pvt.) Ltd.

جب ہے ڈیو۔۔۔
تو کچھ اور کیوں؟





1

درجہ اول

بناسیتی

Premium Quality
GUARANTEED

برفورد میں برفورد میں
خوشیوں کو چاہیے



نیا اور پہلے سے بہتر



ملک گہمی ایسٹ کوکنگ اٹل مائر لمیٹڈ

9km Samundari Road, Faisalabad.
Tel: 041-2418112-15, Fax: 041-2418116

NH10



Dilliwaali Girlfriend

Zaaliim



چند روز کی ڈائریکشن اور تین پریت کی پروڈکشن میں بننے والی یہ روٹانسن کامیڈی فلم اس ماہ ریلیز ہو رہی ہے۔ فلم میں دیوید شرما، جیکی شروف اور پراچی مشرا اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ جب کہ یو یو جی سنگھ بھی اسٹیشن ایئر ٹیس میں دکھائی دیں گے۔ دیوید اس فلم میں IAS افسر کا کردار ادا کر رہے ہیں، جو اپنی گرل فرینڈ پراچی مشرا کو خوش کرنے کے لیے ایک کمپنی سے قرض لیتا ہے۔ تاہم وہ مقرر کردہ وقت میں قرض واپس ادا نہیں کر پاتا۔ جس کی بنا پر اسے مالی تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت حال میں اس کی گرل فرینڈ کا کیریئر ایکشن ہوتا ہے لاڈلی تو راز کی بات ہے۔ فلم کا میوزک خاص کر یہی سنگھ کا Birthday Bash ابھی سے خاصا مقبول ہو چکا ہے۔



Main aur Charles

یہ کرائم تھرر فلم اس ماہ سینما اسکرین کی زینت بننے جا رہی ہے۔ فلم کی اسٹوری ایک سیریل کھڑ (serial killer) چارلس سوہراج (Charles Sobhraj) کی حقیقی زندگی پر مشتمل ہے۔ فلم میں چارلس کا کردار رندیپ ہودا ادا کر رہے ہیں۔ ان کے علاوہ عادل حسین اور راجا چڈھا بھی اہم کردار ادا کریں گے۔ فلم کی ڈائریکشن پر ادال راسن اور پروڈکشن راجو چڈھا، امیت کپور اور دو کرم کھاکھر کی ہے۔ رندیپ ہودا کو چارلس سوہراج کی طرح دکھائی دینے کے لیے اپنی لکس پر خاصی توجہ دینا پڑی جو کہ ان کے گیٹ اپ سے بھی ظاہر ہے۔

فلم PK کی ریلیز کے بعد آج کل انوشکا شرما ورلڈ کپ کے حوالے سے میڈیا میں خاصی 'ان' ہیں۔ نوڈیپ سنگھ کی ڈائریکشن اور phantom films کی پروڈکشن میں بننے والی ان کی یہ فلم بھی اس ماہ ریلیز کی جا رہی ہے۔ یہ فلم انوشکا شرما کی بطور پروڈیوسر پہلی فلم ہے۔ جو وہ phantom films کے ساتھ مل کر پروڈیوس کر رہی ہیں۔ فلم میں مرکزی کردار بھی وہ خود ہی ادا کر رہی ہیں۔

فلم انوشکا اور نیل بھوپالم کے روڈ ٹریپ Road Trip کے گرد گھومتی ہے۔ جس کے دوران انھیں غیر متوقع اور سنگین حالات سے گزرنا پڑتا ہے۔ فلم کا نام NHIO نیشنل ہائی وے کو ظاہر کرتا ہے جس پر فلم کی زیادہ تر شوٹنگ کی گئی ہے۔ فلم میں درشن کمار بھی اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ PK کی شان دار کامیابی کے بعد انوشکا اور فلمی پنڈت NHIO کے لیے بھی خاصے پرامید ہیں۔



*Gorgeous Wrapping Papers, Spellbinding
Bags, & Enticing Gifts to celebrate
& rekindle your sugar-laden memories!*



ESTD. 1923

A Project of Jahangir Books

89-A, Dane Pur Road, GOR-I, Opp. Punjab Cardiology, Lahore. Phone: 042-37420263

WWW.PAKSOCIETY.COM

Desire

Chocolate

Premium Swiss Recipe

Fulfill your desire for
Premium Chocolate, made from
the world's finest cocoa beans.
Satisfy that chocolate craving
with your heart's desire.

